Poussines

Mardi 23 mars

15 secondes pour chaque exercice

Cuillère



Rameur





Planche



Petites remontées





Chandelle





Petit caillou



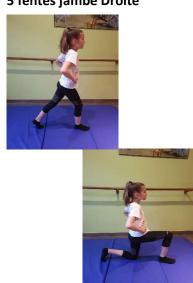


Mercredi 24 mars

15 Squats



5 fentes jambe Droite



5 fentes jambe Gauche



15 montées sur 1/2 pointe



5 monter/descendre jambe Droite



5 monter/descendre jambe Gauche



Marcher en canard sur 10 mètres





Jeudi 26 mars

3 pompes normales





10 planche toucher les épaules





5 secondes placement du dos



10 planche monter/descendre sur les bras







3 Dips





10 secondes placement du dos





15 secondes en Superman



15 secondes lever/descendre le haut du corps





15 secondes Petit caillou





15 secondes Pingouin





10 secondes Planche sur le côté Droit



10 secondes Planche sur le côté Gauche



Samedi 28 mars

5 battements jambe Droite assise jambes écartées





5 battements jambe Gauche assise jambes écartées





5 secondes maintien jambe Droite



5 secondes maintien jambe Gauche



5 secondes lever les pieds assise jambes écartées





5 secondes lever les fesses assise jambes écartées





3 à 5 secondes en équerre

