

Mini-poussines

Faire des pauses de 20 secondes entre chaque exercice

30 secondes

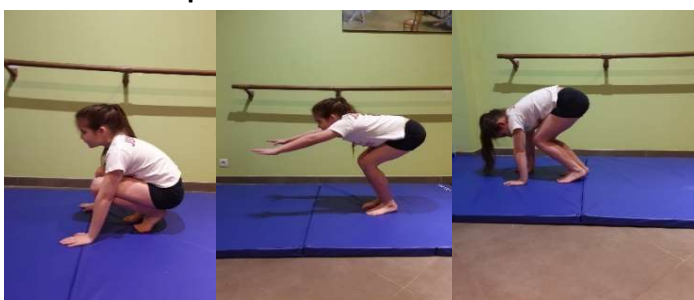
Ramper comme un serpent



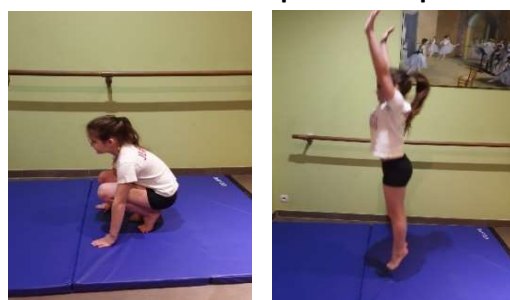
30 secondes Pas chassés



10 Sauts de lapin



10 sauts Extension départ accroupi



10 secondes de Chandelle (x5)



30 secondes de Papillon



**15 secondes Grand écart
jambe Droite**



**15 secondes Grand écart
jambe Gauche**



30 secondes de pédalot



**5 secondes Placement du dos
(avec l'aide d'un adulte)**

