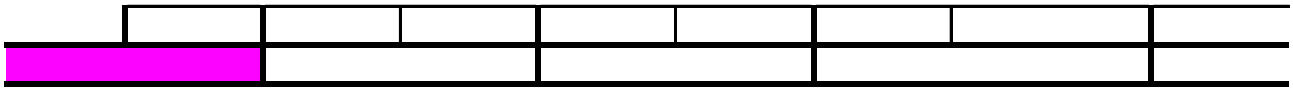
Nom: _____ **Prénom:** _____

Ordre:	*1*		*2*		*3*		
Exercices	**Jumping jack 3X...**		**Chaise contre le mur 3X...**		**Fentes 3X...**		**Burpees 3**
Niveaux de difficulté	**1**	*20 sec*	**1**	*10 sec*	**1**	*20 sec*	**1**
	2	*25 sec*	**2**	*15 sec*	**2**	*25 sec*	**2**
	Bronze	*30 sec*	**Bronze**	*30 sec*	**Bronze**	*30 sec*	**Bronze**
	Argent	*40 sec*	**Argent**	*45 sec*	**Argent**	*45 sec*	**Argent**
	Or	*60 sec*	**Or**	*60 sec*	**Or**	*60 sec*	**Or**
Date	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**

Ordre:	*8*		*9*		*10*		**ETIRE**
Exercices	**Fessiers 3X...**		**Crunch haut 3X...**		**Crunch bas 3x...**		**Position tenue**
Niveaux de difficulté	**1**	15 sec	**1**	15 sec	**1**	15 sec	**1**
	2	20 sec	**2**	20 sec	**2**	20 sec	**2**
	Bronze	25 sec	**Bronze**	25 sec	**Bronze**	25 sec	**Bronze**
	Argent	30 sec	**Argent**	30 sec	**Argent**	30 sec	**Argent**
	Or	+ 45 sec	**Or**	+ 45 sec	**Or**	+ 45 sec	**Or**
Date	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**



Classe:

4	*5*		*6*		*7*	
X…	**Pompes sur genoux 3X…**		**Gainage sur les coudes 3X…**		**Mountain climber 3X…**	
20 sec	**1**	*10 sec*	**1**	*15 sec*	**1**	*15 sec*
30 sec	**2**	*15 sec*	**2**	*20 sec*	**2**	*20 sec*
40 sec	**Bronze**	*20 sec*	**Bronze**	*25 sec*	**Bronze**	*25 sec*
50 sec	**Argent**	*30 sec*	**Argent**	*30 sec*	**Argent**	*30 sec*
60 sec	**Or**	*45 sec*	**Or**	*+ 45 sec*	**Or**	*+ 45 sec*
niveau	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**	**niveau**

ÉMENTS	**ETIREMENTS**		**ETIREMENTS**		**ETIREMENTS**	
du cobra e 1 x …	**Dos 1 x …**		**Bras 1 x …**		**jambes 1 x …**	
10 sec	**1**	10 sec	**1**	10 sec	**1**	10 sec
15 sec	**2**	15 sec	**2**	15 sec	**2**	15 sec
20 sec	**Bronze**	20 sec	**Bronze**	20 sec	**Bronze**	20 sec
25 sec	**Argent**	25 sec	**Argent**	25 sec	**Argent**	25 sec
30 sec	**Or**	30 sec	**Or**	30 sec	**Or**	30 sec
niveau	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**	**niveau**	**temps tenu en sec**	**niveau**