

ALTERNATE LUNGES

Descendre en fente puis remonter en alternant le côté droit et le côté gauche

X 20 REPS



HIGH KNEE ON WALL

En appui contre un mur, effectuer le plus rapidement possible des montées de genoux

X 40 REPS

GOOD MORNING

Effectuer une bascule du buste et fléchir légèrement les jambes
Chercher à étirer les ischios-jambiers en poussant le bassin vers l'arrière et le haut

X 20 REPS



LATERAL STEP DRILLS « 8 »

« 8 »

Effectuer un « 8 » autour des plots
Chercher à faire des petits pas le plus rapidement possible
Mouvement latéral

X 4 REPS



AIR SQUATS

Descendre en squat (90°) puis remonter (Squats dans le vide)

X 20 REPS



DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	AVANCE
14 MIN	18 MIN	22 MIN

AMRAP

Maximum de tours possible dans le temps donné

STEP DRILLS « 8 »

Effectuer un « 8 » autour des plots
Chercher à faire des petits pas le plus rapidement possible
Mouvement d'avant en arrière

X 4 REPS

