

## Le défi continu à vous de jouer

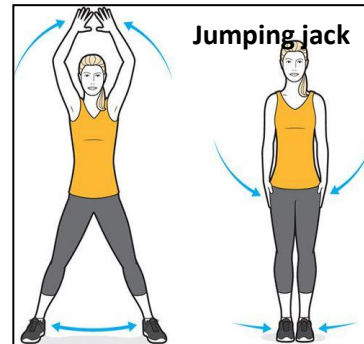
### On garde la forme

#### Séance 3

##### Jumping jack:

60 jumpings jack.  
1min de récupération.  
60 jumpings jack.  
1min de récupération.  
60 jumpings jack.  
1min de récupération.  
60 jumpings jack.

Hydratez-vous.



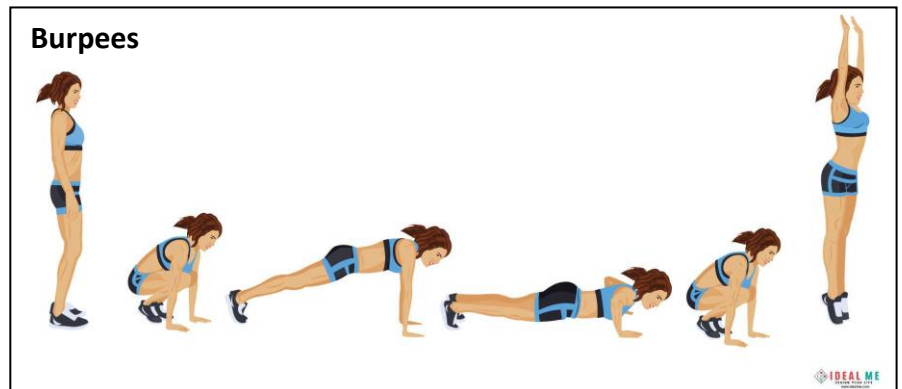
**Consignes : jambes écarts du bassin, garder le dos droit.**

3 min de pause.

##### Burpees :

5 burpees  
30 secondes de récupération.  
10 burpees.  
1 minute de récupération.  
15 burpees.  
1 minute de récupération.  
10 burpees.  
30 secondes de récupération.  
5 burpees.

4 min de pause.

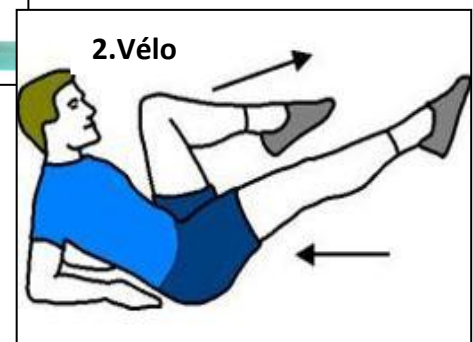
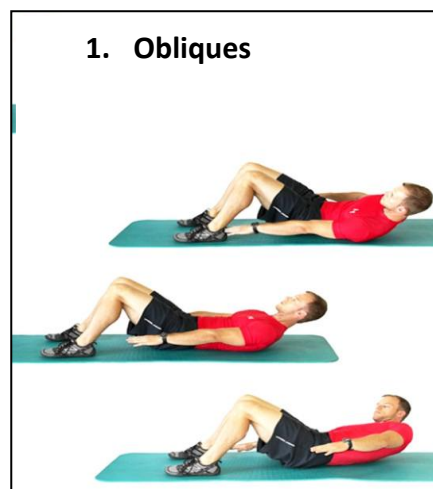


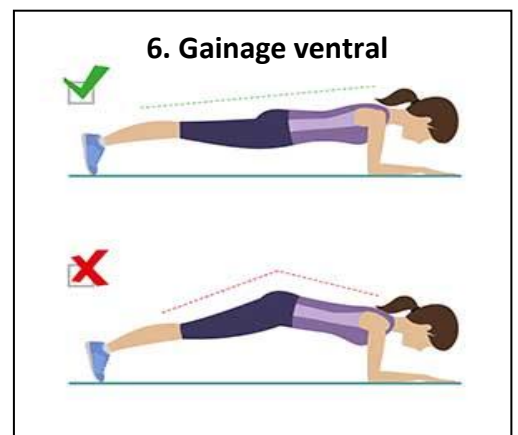
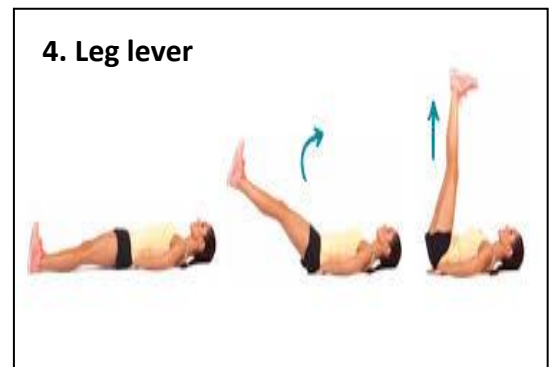
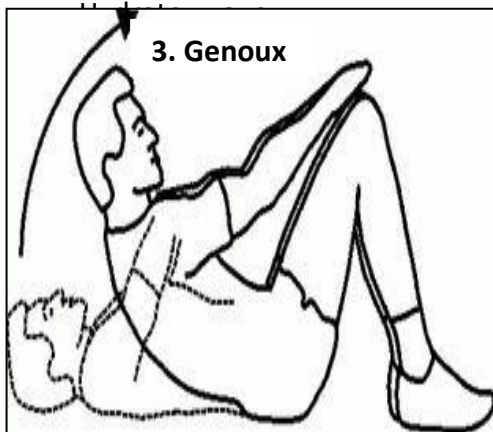
**Consigne : faire une pompe après la pause des mains.**

Hydratez-vous.

##### Abdominaux :

30 secondes abdominaux obliques.  
30 secondes abdominaux vélo.  
30 secondes abdominaux genoux.  
30 secondes abdominaux leg lever.  
30 secondes abdominaux sit up.  
30 secondes gainages sur le ventre.  
30 secondes abdominaux obliques.  
30 secondes abdominaux vélo.  
30 secondes abdominaux genoux.  
30 secondes abdominaux leg lever.  
30 secondes abdominaux sit up.  
30 secondes gainages sur le ventre.





Consignes : les changements de positions se font sans pause.

**Fin de séance.**

**A bientôt pour la séance 4.**

Adrien ALIX