







Exercices	Réalisation	Débutant / confirmé	Maximum de répétitions
<b>BURPEES</b>		<p><b>Deb</b> : réaliser l'exercice comme sur l'image  <b>Confirmé</b> : ajouter une pompe</p>	
<b>SQUATS</b>		<p><b>Déb</b> : travailler sans poids et descendre moins bas  <b>Confirmé</b> : travailler avec poids et descendre sous la parallèle</p>	
<b>DIPS</b>		<p><b>Déb</b> : jambes légèrement fléchis, descendre moins bas  <b>Confirmé</b> : jambes tendues, flexion complète</p>	
<b>POMPES</b>		<p><b>Déb</b> : poser les genoux au sol  <b>Confirmé</b> : sur les pointes de pieds</p>	
<b>GAINAGE VENTRAL</b>		<p><b>Déb</b> : poser les genoux au sol  <b>Confirmé</b> : sur les pointes de pieds</p>	Le plus longtemps possible
<b>GAINAGE APPUIS SUR LES MAINS</b>		<p><b>Déb</b> : poser les genoux au sol  <b>Confirmé</b> : sur les pointes de pieds</p>	Le plus longtemps possible

**Bon courage, à bientôt!**