

30 min à allure modérée (course ou vélo)	30 Points
--	-----------

Squats 3x12 rép ; Fentes 3x 10 rép/jambe ; Pompes 3x8 rép ; Gainage de face 3x30sec	20 Points
--	-----------

Circuit training en 20"-10" (playlist TABATA sur Youtube) x3 - mountain climber - squats - gainage dynamique - fentes latérales - burpees - rameurs - dips - corde à sauter	30 Points
---	-----------

2 séries de 6x(10sec d'accélération - 20sec de marche) 3 min de récup entre les 2 séries	20 Points
---	-----------

3x10 pompes 3x10 rameurs 3x10 dips	15 Points
--	-----------

Circuit training en 30"-10" (playlist TABATA sur Youtube) x4 - mountain climber - squats - gainage dynamique - fentes latérales - burpees - rameurs - dips - corde à sauter	50 Points
---	-----------

Fractionné : 2 séries [5x (20 sec d'accélération - 40 sec de course lente)]	40 Points
--	-----------

4 x12 pompes 4 x 20 rameurs 4 x 12 dips	25 Points
---	-----------

1h de foot/vélo/natation/basket etc..	20 points
---------------------------------------	-----------