



5 minutes d'échauffements + 5 minutes d'étirements  
à chaque challenge !

**Arts Martiaux De  
Pusignan**

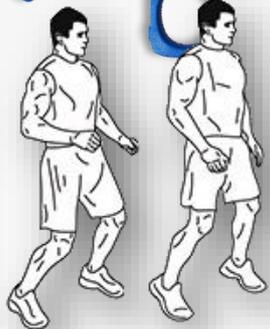


**#ANTI-COVID19**

**Saison #2 - Semaine #6**

Ensemble, relevons les plus grands défis en 2021

et gardons intacte notre Motivation



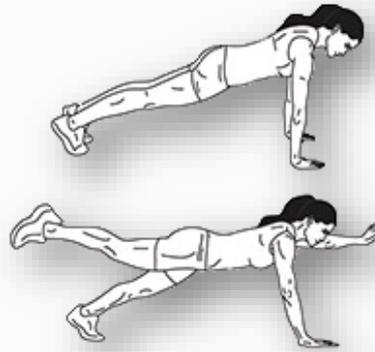
**Sautillements**

**20 secondes**



**Montées de genoux**

**20 secondes**



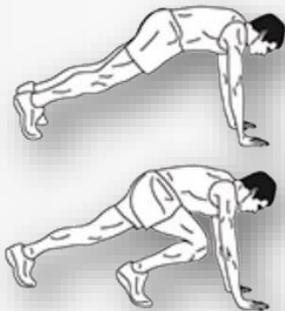
**Planche alternées 1 bras 1 jambe**

**20 secondes**



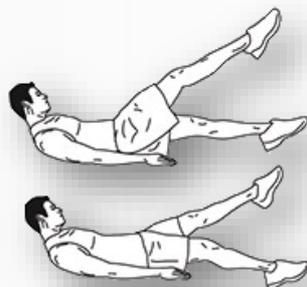
**Rotations en crunch**

**20 secondes**



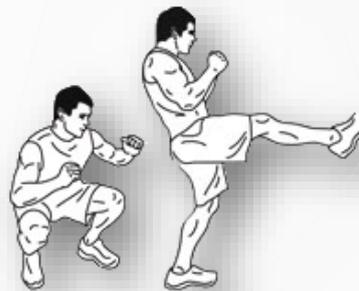
**Grimpeur**

**20 secondes**



**Battements jambes**

**20 secondes**



**Squats coups de pieds**

**20 secondes**



**Fentes sautées**

**20 secondes**

Facile Débutant	Difficile Sportif	Très difficile Confirmé	Extrêmement difficile Expert
2 répétitions du programme	3 répétitions du programme	4 répétitions du programme	5 répétitions du programme
2 minutes de récupération	1 minute 30 secondes de récupération	1 minute 15 secondes de récupération	1 minute de récupération