



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

**Arts Martiaux De
Pusignan**

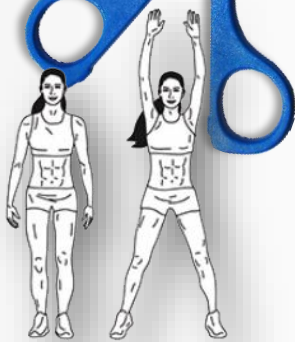


#ANTI-COVID19

Saison #2 - Semaine #7

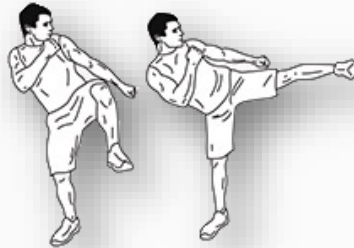
Malgré l'adversité, et bien que ce ne soit jamais facile

Nous ne pouvons que nous **Améliorer !**



Jumping Jack

20 secondes



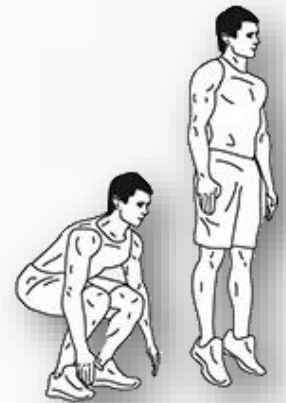
Coups de pied latéral

20 secondes



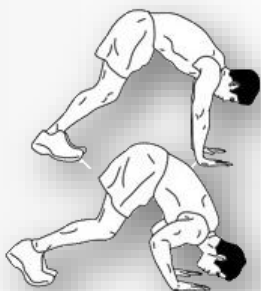
Coups de genoux

20 secondes



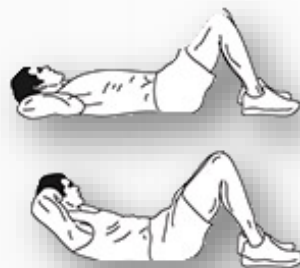
Jump squat

20 secondes



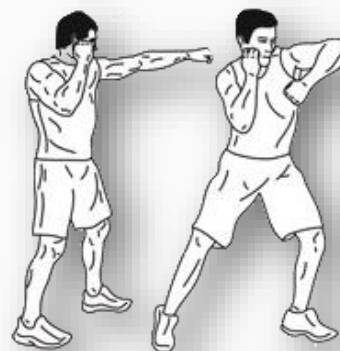
Pompes de l'ours

20 secondes



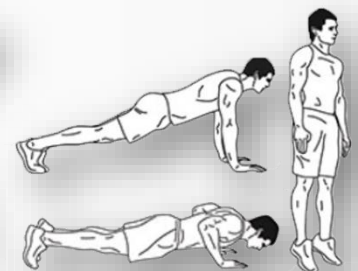
Crunch

20 secondes



Poings X2 + Coude

20 secondes



Full Burpees

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