



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

**Arts Martiaux De  
Pusignan**

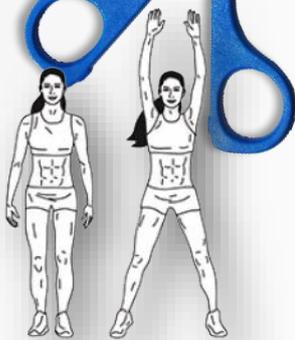


**#ANTI-COVID19**

**Saison #2 - Semaine #7**

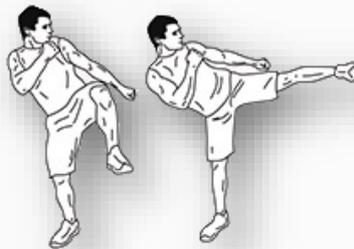
Malgré l'adversité, et bien que ce ne soit jamais facile

Nous ne pouvons que nous **Améliorer !**



**Jumping Jack**

**20 secondes**



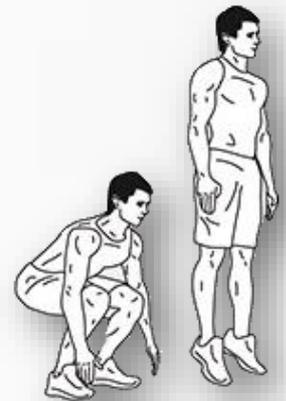
**Coups de pied latéral**

**20 secondes**



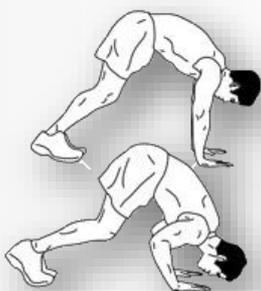
**Coups de genoux**

**20 secondes**



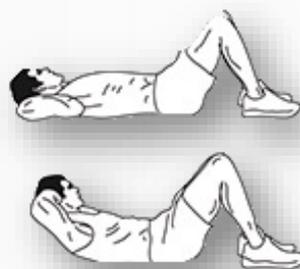
**Jump squat**

**20 secondes**



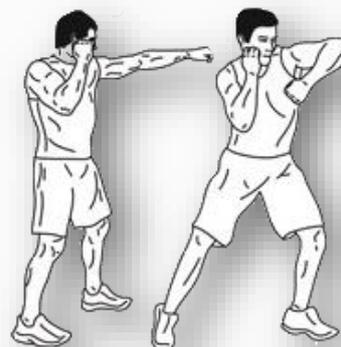
**Pompes de l'ours**

**20 secondes**



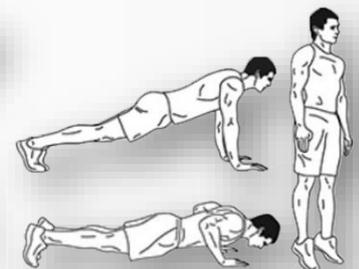
**Crunch**

**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