
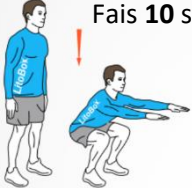




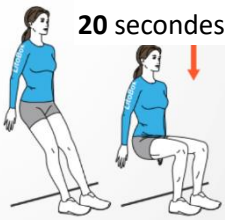
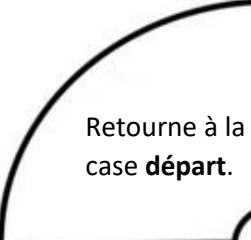




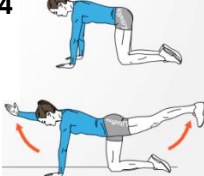
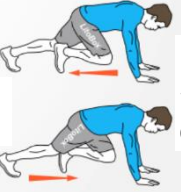





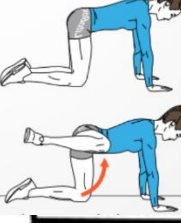







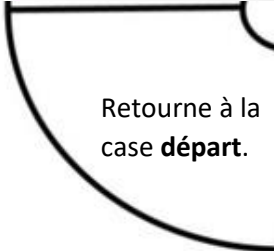


<h1>Départ</h1> 	<p>Fais <b>10</b> squats.</p> 	<p>Fais <b>5</b> pompes.</p> 	<p>Fais <b>6</b> abdominaux.</p> 	<p>Fais <b>12</b> relevés de bassin.</p> 	<p>Reculé de <b>2</b> cases.</p> 	<p>Fais la chaise pendant <b>20</b> secondes.</p> 
<p>Retourne à la case <b>départ</b>.</p> 	<p>Fais <b>6</b> abdominaux «essuie-glace».</p> 	<p>Fais la planche pendant <b>15</b> secondes.</p> 	<p>Fais <b>12</b> «superman».</p> 	<p>Fais <b>22</b> extensions des mollets.</p> 	<p>Fais <b>14</b> «bird dog».</p> 	<p>Fais <b>16</b> «mountain climbers».</p> 
<p>Fais <b>8</b> extensions «jambe fléchie».</p> 	<p>Fais <b>16</b> levés de genoux.</p> 	<p>Reste <b>15</b> secondes dans cette position</p> 	<p>Fais la planche avec un bras et une jambe levés pendant <b>5</b> secondes.</p> 	<p>Reculé de <b>5</b> cases.</p> 	<p>Fais <b>8</b> levés «jambe fléchie», de côté.</p> 	
<p>Fais la planche sur le côté droit pendant <b>17</b> secondes.</p> 	<p>Reculé de <b>5</b> cases.</p> 	<p>Fais <b>12</b> levés de jambe.</p> 	<p>Reculé de <b>3</b> cases.</p> 	<p>Fais <b>15</b> «jumping jacks».</p> 	<p>Fais <b>10</b> dips.</p> 	<p>Fais la planche sur le côté gauche pendant <b>17</b> secondes.</p> 
<p>Retourne à la case <b>départ</b>.</p> 	<p><b>FINISH</b></p> 