

Circuit

Soulever le haut du corps en décollant les omoplates du sol et revenir à la position initiale



Fléchir et tendre les jambes en gardant le medicine-ball dans les mains (ne pas aller en delà de l'angle droit)



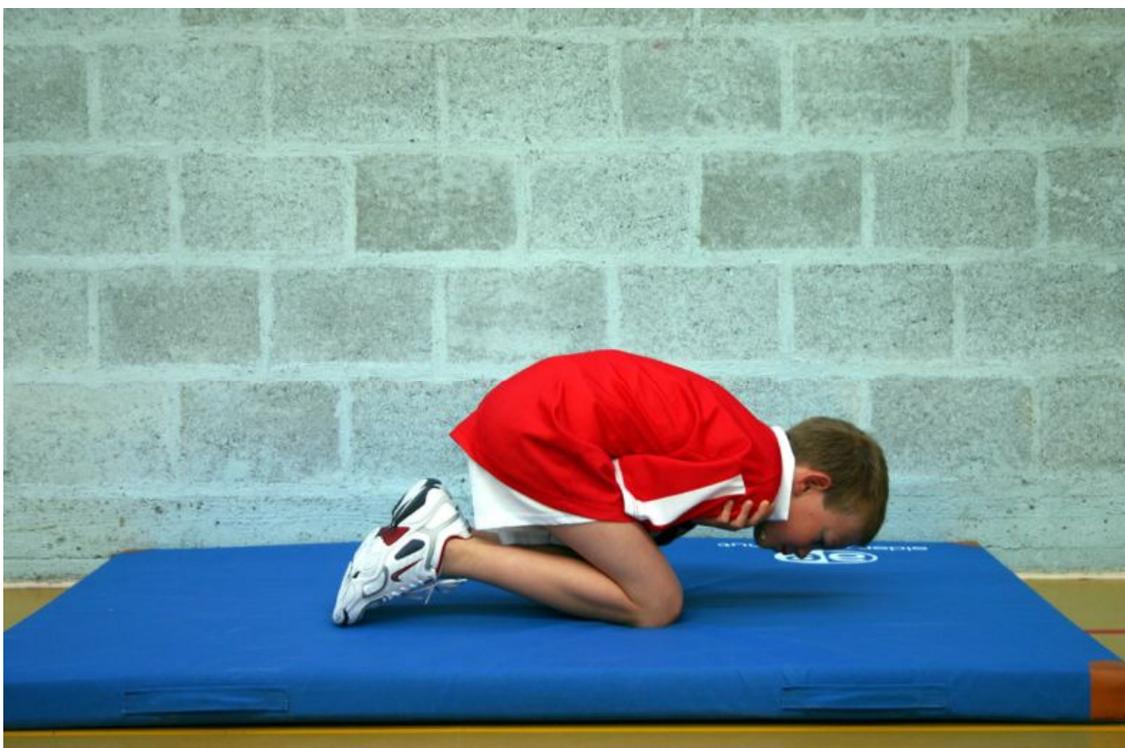
Tractions Ou se tenir à la barre



Pompes sur le caisson



Abaisser le haut du corps vers l'avant et revenir à la position initiale



Monter à l'appui à la barre et redescendre en position initiale



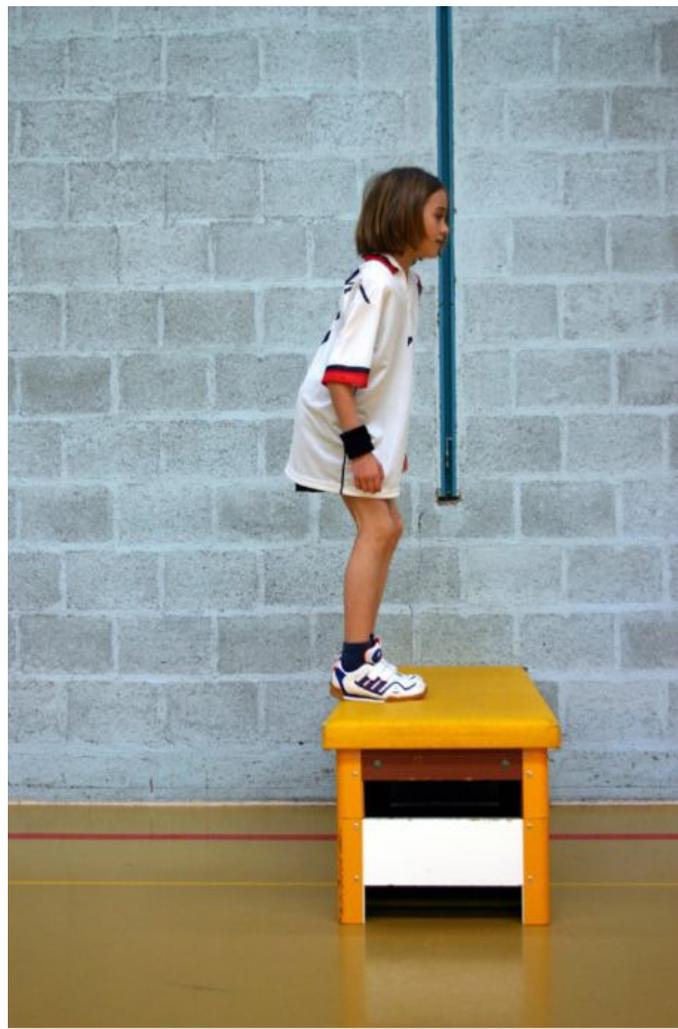
Monter et descendre le corps aux barres



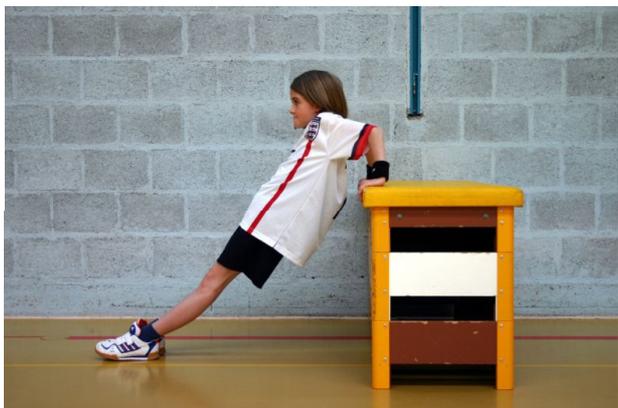
Sauter à la corde sur le tapis



Monter et descendre du caisson



Tendre et fléchir les bras



Sauts "Grenouille" sur les tapis

