



# L'ALPHABET ATHLÉTIQUE

**G**

Chien tête en bas  
10 sec.



**O**

Course sur place, genoux hauts  
15 sec.



**W**

6 redressements assis



**A**

6 flexions de jambes (Squats)

**B**

Chaise au mur  
15 sec.

**C**

Course sur place  
20 sec.



**D**

Monter et descendre les escaliers  
4 fois aller-retour

**E**

6 levés de genoux par jambe



**F**

Chandelle  
20 sec.

**H**

6 flexions de jambes à l'écart (Sumo squats)



**I**

Cobra  
15 sec.



**J**

Planche  
15 sec.

**K**

5 levés de jambes (Abdominaux)

**L**

6 pompes (push-up)



**M**

6 flexions de jambes avec saut (Jump squats)

**N**

4 Touchés-orteils (Touch toes)



**P**

6 sauts avec écart (Jumping jack)



**Q**

6 fentes sautées

**R**

Superman  
10 sec.



**S**

Saut à la corde  
20 sec.

**T**

4 grandes inspirations expirations



**U**

4 fentes avant par jambe

**V**

Talons-fesses  
10 sec.

**Y**

Vélo (bicycle crunch)  
10 sec.



**Z**

Rotations russes (Russian twist)  
10 sec.

