



# 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)

H

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



P

6 sauts avec écart (Jumping jack)



Q

6 fentes sautées

X

Position de l'arbre  
10 sec.



B

Chaise au mur  
15 sec.

I

Cobra  
15 sec.



R

Superman  
10 sec.



C

Course sur place  
20 sec.



S

Saut à la corde  
20 sec.

Vélo (bicycle crunch)  
10 sec.



D

Monter et descendre les escaliers  
4 fois aller-retour



L

6 pompes (push-up)



T

4 grandes inspirations expirations



E

6 levés de genoux par jambe



M

6 flexions de jambes avec saut (Jump squats)



V

Talons-fesses  
10 sec.



F

Chandelle  
20 sec.



N

4 Touchés-orteils (Touch toes)



U

4 fentes avant par jambe



Rotations russes (Russian twist)  
10 sec.