

Pictogramme	Exercices	Répétitions	Séries	Temps de repos	Conseils
	Demi box squat	5	3	2 min	Au-dessus de la parallèle
	Jeter fente	6 - jambes	4	1 min 30 s	Sois à la kettlebell ou à la barre
	Landmine tweets	6 - bras	3	1 min 30 s	
	Landmine press	10 - côté	3	1 min 30 s	
	Banc lombaire	10	3	1 min 30 s	
	Good morning	12	4	1 min 30 s	

Pictogramme	Exercices	Répétitions	Séries	Temps de repos	Conseils
	Fentes avant puis monter du genou	8 - jambes	4	1 min 30 s	À utiliser avec le bosu ou un tapis
	Fente marchée + kettlebell	10 - jambes	3	1 min 30 s	Bras tendu
	Sauts latéraux	6 - jambes	4	1 min 30 s	Faire une pause pour le niveau avancer ou mettre une charge
	Jeter de balle	12 // 10 - bras	3	1 min 30 s	Jouer avec la charge ou le faire à une main
	Battement de corde	30 sec	4	45 sec	Inverser avec le jeter de balle
	Kettlebell swing	20	3	1 min	
	Marche du fermier	20 m	3	1 min 30 s	