

bokS



ENTRAÎNEMENT ABC



ÉPELEZ VOTRE NOM ET BOUGEZ!

- | | |
|---------------------------------------|--|
| A 10 sauts avec écart | N 10 fentes |
| B 20 redressements assis | O 5 burpees |
| C 15 flexions des jambes | P 15 ascensions de la montagne |
| D 5 tractions | Q 30 redressements assis |
| E 20 genoux élevés | R 10 fentes marchées |
| F 10 burpees | S 25 genoux élevés |
| G 20 dips | T 10 Superman |
| H 20 flexions des jambes | U 30 fentes |
| I 10 coups de pied de l'âne | V 10 sauts avec écart |
| J 15 redressements assis | W 20 sauts de lapin |
| K 10 tractions | X 15 tractions |
| L 5 sauts en levant les genoux | Y 15 secondes de planche |
| M 30 secondes de chaise au mur | Z 20 sauts avec écart en position de la planche |

ENFANT ACTIF = ENFANT ATTENTIF

WWW.BOKSKIDS.CA