**Tableau des mouvements :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jumping jack** | Le jumping jack dans tous ses états ! | Exercices plancher pelvien ... | **La chaise** |  |
| **Gainage** | Le gainage, travaillez les fondations ! - Fitlane | **Mountain climber**  **(amener le genou au coude de manière dynamique)** |  |
| **Pompes** |  | **Superman** |  |
| **Fente avant** |  | **burpees** |  |
| **Dips** |  | **Squat** |  |