

#OBJECTIFGO2020

DÉFI 1 / NIVEAU CONFIRMÉ



40
JUMPING
JACK



30s
GAINAGE
VENTRAL



16
SQUATS
CHASSÉS



9
DIPS SUR
PLATE-FORME

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 6 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

#OBJECTIFGO2020

DÉFI 2 / NIVEAU CONFIRMÉ



50
MONTÉES
DE GENOUX



40 MOUNTAIN
CLIMBER



20s
CHAISE
TP



6 POMPES
CLASSIQUES



**EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 6 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.**

#OBJECTIFGO2020

DÉFI 3 / NIVEAU CONFIRMÉ



50

TOURS
DE CORDE
À SAUTER.



30

MOUNTAIN
OBLIQUES



20

FENTES
AVANTS



10

GAINAGE
TIRAGE

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 6 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

#OBJECTIFGO2020

DÉFI 4 / NIVEAU CONFIRMÉ



EFFECTUER UN MAX' DE TOURS
EN 15 MINUTES.