

#OBJECTIFGO2020

## DÉFI 1 / NIVEAU DÉBUTANT



**20**  
JUMPING  
JACK



**15s** GAINAGE  
VENTRAL



**8** SQUATS  
CHASSÉS



**4** DIPS SUR  
PLATE-FORME

**EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 4 FOIS  
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.**

#OBJECTIFGO2020

## DÉFI 2 / NIVEAU DÉBUTANT



**30**  
MONTÉES  
DE GENOUX



**20** MOUNTAIN  
CLIMBER



**10s**  
CHAISE  
TP



**4** POMMES  
SUR GENOUX

**EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 4 FOIS  
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.**

# #OBJECTIFGO2020

## DÉFI 3 / NIVEAU DÉBUTANT



**30**

TOURS  
DE CORDE  
À SAUTER.

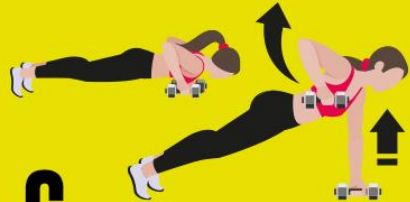


**12** MOUNTAIN  
OBLIQUES



**10**

FENTES  
AVANTS



**6** GAINAGE TIRAGE

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 4 FOIS  
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

#OBJECTIFGO2020

## DÉFI 4 / NIVEAU DÉBUTANT



EFFECTUER UN MAX' DE TOURS  
EN 10 MINUTES.