

#OBJECTIFGO2020

DÉFI 1 / NIVEAU INTERMÉDIAIRE



30
JUMPING
JACK



20s
GAINAGE
VENTRAL



10
SQUATS
CHASSÉS



7
DIPS SUR
PLATE-FORME

**EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 5 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.**

#OBJECTIFGO2020

DÉFI 2 / NIVEAU INTERMÉDIAIRE



40
MONTÉES
DE GENOUX



30 MOUNTAIN
CLIMBER



15s
CHAISE
TP



6 POMPES
CLASSIQUES

**EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 5 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.**

#OBJECTIFGO2020

DÉFI 3 / NIVEAU INTERMÉDIAIRE



40

TOURS
DE CORDE
À SAUTER.



20

MOUNTAIN
OBLIQUES



14

FENTES
AVANTS



8

GAINAGE TIRAGE

**EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 5 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.**

#OBJECTIFGO2020

DÉFI 4 / NIVEAU INTERMÉDIAIRE



EFFECTUER UN MAX' DE TOURS
EN 12 MINUTES.