

FICHE EXERCICES

Cycle 4 - Séquence 1

« Cardio »

Difficulté A – 10 points	Difficulté B – 20 points
Run 20m – 2 répétitions – 10 points	Run 20m – 4 répétitions – 20 points
Jumping Jack – 20 répétitions – 10 points	Corde à sauter – 30 répétitions – 20 points

Gym

Difficulté A – 10 points	Difficulté B – 20 points
Burpees aménagés – 5 répétitions – 10 points	Burpees – 5 répétitions – 20 points
Push-up aménagées – 10 répétitions – 10 points	Push-up – 10 répétitions – 20 points
Pull-up avec élastique – 10 répétitions – 10 points	Pull-up – 10 répétitions – 20 points
Touche-coude – 10 répétitions – 10 points	Touche-épaule – 10 répétitions – 20 points
Jump over – plot bas – 10 répétitions – 10 points	Jump over – plot haut – 10 répétitions – 20 points

Haltero

Difficulté A – 10 points	Difficulté B – 20 points
Air Squats – 10 répétitions – 10 points	Squat charge légère – 10 répétitions – 10 points
Air Lunges (fentes) – 10 répétitions – 10 points	Lunges (fentes) charge légère – 10 répétitions – 20 points
	Thrusters charge légère – 7 répétitions – 20 points