

		U8 / U10	U12	U14	U16 et +
Séance gainage	Suivre la vidéo	-	1 min sur chaque face	1 min sur chaque face	1 min sur chaque face
Séance proprio	Suivre la vidéo				
Séance étirements	Suivre la vidéo				
Séance renforcement	Abdominaux Croisés	10 de chaque coté	20 de chaque coté	25 de chaque coté	30 de chaque coté
	Levés de bassin	10	20	25	30
	Pompes arrière	5	10	15	20
	Montées de chaise	10 par jambe	15 par jambe	20 par jambe	25 par jambe
	Pompes	5	10	10	15
	Levés de jambes	20	30	30	40
	Rameur	20	30	30	40
	Chaise	30 sec	1 min	1 min 30	2 min
Séance Cardio	Air squat	10	20	30	40
Enchaîner les exercices le plus vite possible	Jumping Jacks	20	40	60	80
	Burpees	5	10	15	20
	Mountain climbers	10	20	30	40