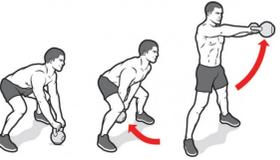
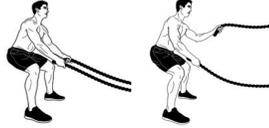
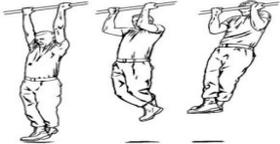


NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
 <p>Fessiers</p>	 <p>Gainage</p>	 <p>Shoulders touches</p>	 <p>Superman</p>	 <p>Gainage dynamique</p>	 <p>Planche Spiderman</p>
 <p>Pompes à genoux</p>	 <p>Pompes sur banc</p>	 <p>Pompes</p>	 <p>Pompes surélevées</p>	 <p>Pompes sautées</p>	 <p>Burpees</p>
 <p>Crunch</p>	 <p>Heel touches</p>	 <p>Reverse crunch</p>	 <p>Russian twist</p>	 <p>Soulevé de genoux</p>	 <p>V-Ups</p>
 <p>Jumping jack</p>	 <p>Montée de genoux</p>	 <p>Corde à sauter</p>	 <p>Mountains climbers</p>	 <p>Sauts groupés</p>	 <p>250 m rapide</p>
 <p>Air squat</p>	 <p>Fentes latérales</p>	 <p>Fentes</p>	 <p>Squat jump</p>	 <p>saut sur caisson</p>	 <p>Fentes sautées</p>
 <p>Dips sur banc</p>	 <p>Swing</p>	 <p>Battles ropes</p>	 <p>Tractions supination</p>	 <p>Dips</p>	 <p>Traction pronation</p>