

## CONSIGNES

Enchaînez les cinq exercices, le plus rapidement et avec la bonne exécution, les uns après les autres.

Comptez le nombre de tours réalisés en 20 minutes.

L'objectif est de faire le plus de tours possible (tour validé si l'ensemble des exercices est réalisé).

**Durée** 20 minutes


**Résultat de référence** 6 tours

## Conseils :

Faites des pauses quand vous le désirez : chacun gère son effort comme il le souhaite.


Commencez à un rythme assez réduit (BORG 5/6) puis montez progressivement l'intensité jusqu'au 5 dernières minutes (BORG 7/8).

**1** **JUMPING JACK**



30 répétitions

**2** **DEMI-BURPEES**



10 répétitions

**5** **SQUAT JUMP**



30 répétitions  
(30 à droite et 30 à gauche)

**4** **MOUNTAIN CLIMBER**



30 répétitions

**3** **FENTES SAUTEES ALTERNÉES**



30 répétitions  
(15 à droite et 15 à gauche)