**Séries de Mountain climber**

****

**Séries Abdo sit up**

****

**Séries Donkkey kicks chaque jambe**

****

**Séries de relevés de bassin allongé sur le dos bras collé au sol**

****

**Séries de pompes**

****

**Séries jumps squats**

****

**Gainage**

****

**Séries d’extensions jambes 4 pattes fessiers**

****

**Séries d’élévations jambes latérales (battement de jambes allongées sur le côté).**

****