

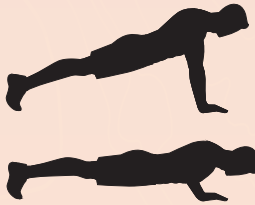




Choisissez un parcours près de chez vous et complétez ces 15 défis. Allez à votre propre rythme et respectez vos limites! Bon Défi!

Choose a course near you and complete these 15 challenges. Go at your own pace and respect your limits. Enjoy the Challenge!

<p><b>1</b> 5-20 min. Échauffement Warm-up</p>  <p>Votre choix d'exercices Your choice of exercises</p>	<p><b>2</b> 20-30 Sauts à l'écart Jumping Jacks</p>  <p>Sans sauts No jumping Sauts à l'écart Jumping Jacks Sauts étoile Star jumps</p>	<p><b>3</b> 5-10 Quatre pattes Bird Dog</p>  <p>Lever la jambe Leg lift Quatre pattes Bird Dog Position pompes Push-up position</p>
<p><b>4</b> 10-20 Superwoman Superman</p>  <p>Bras ou jambes Arms or legs Superwoman Superman Papillon Butterfly</p>	<p><b>5</b> 5-20 Fentes Lunges</p>  <p>Demi fentes Half lunges Fentes Lunges Fentes en sautant Jump lunges</p>	<p><b>6</b> 5-20 Pompes Push-ups</p>  <p>Sur les genoux On knees Pompes Push-ups Pompes diamant Diamond push-ups</p>
<p><b>7</b> 20-40 Genoux hauts High Knees</p>  <p>Sans sauts No jumping Genoux hauts High Knees Fente à genoux hauts Lunge to high knees</p>	<p><b>8</b> 15-90 sec. Planches Planks</p>  <p>Sur les genoux On knees Planches Planks 3 points d'appui 3-point plank</p>	<p><b>9</b> 10-20 Flexions Squats</p>  <p>Demi flexions Half squats Flexions Squats Flexions en sautant Jump squats</p>
<p><b>10</b> 10-30 Grimpeurs Mountain Climbers</p>  <p>Grimpeurs debout Standing Climbers Grimpeurs Mountain Climbers Sur un bras On one arm</p>	<p><b>11</b> 10-20 Levées de jambes Leg Lifts</p>  <p>Genoux à poitrine Knees to chest Levées de jambes Leg Lifts En levant les hanches With hip raise</p>	<p><b>12</b> 5-20 Coups de pieds Donkey Kicks</p>  <p>Sur les coudes On elbows Coups de pieds Donkey Kicks Côté et vers le haut Side and up</p>
<p><b>13</b> 10-30 Extensions des pieds Calf Raises</p>  <p>Extensions des pieds Calf Raises Extensions des pieds Calf Raises Position flexion Squat position</p>	<p><b>14</b> 15-90 sec. Planches latérales Side Planks</p>  <p>Sur genou/hanche On knee/hip Planches latérales Side Planks En levant la jambe With leg raise</p>	<p><b>15</b> 5 min. Étirements Stretches</p>  <p>Votre choix d'exercices Your choice of exercises</p>