Entrainement Alphabet

Commencez avec votre nom. Ensuite, si vous avez du vocabulaire à pratiquer, utilisez ces mots-là.

A : 15 burpees

B : 30 redressements assis

C : 20 squats avec saut

D : 60 secondes de pont

E : 25 squats

F : 60 secondes de planche

G : 30 écarts vers l’avant

H : 30 écarts vers l’arrière

I : 30 écarts du côté (15/côté)

J : 50 bicyclettes

K : 25 écarts avec saut

L : 30 redressements assis en V

M : 20 touchés d’orteils

N : 15 pompes

0 : 50 sauts d’étoiles

P : 50 bottés de fesses

Q : 5 montées d’escalier

R : 20 touchés d’épaules

S : 50 genoux hauts

T : 50 grimpeurs de montagnes

U : 60 secondes de chaise au mur

V : 30 secondes de planche sur le côté droit

W : 30 secondes de planche sur le côté gauche

X : 20 cercles de bras vers l’avant

Y : 30 supermans

Z : 20 cercles de bras vers l’arrière