





















































Fiche 48a

Cartes d'exercices

| | | | |
|---|---|---|---|
|  Sauts à écarts |  Sauts à écarts |  Sauts à écarts |  Sauts à écarts |
|  Flexions de côté |  Flexions de côté |  Flexions de côté |  Flexions de côté |
|  1  2 Marche d'ours |  1  2 Marche d'ours |  1  2 Marche d'ours |  1  2 Marche d'ours |
|  Circuits |  Circuits |  Circuits |  Circuits |
|  1  2 Pompes |  1  2 Pompes |  1  2 Pompes |  1  2 Pompes |
|  Abdominaux |  Abdominaux |  Abdominaux |  Abdominaux ✂ |

Fiche 48b

Cartes d'exercices

| | | | |
|---|---|--|---|
|  Corde à sauter |  Corde à sauter |  Corde à sauter |  Corde à sauter |
|  Bicyclette |  Bicyclette |  Bicyclette |  Bicyclette |
|  Poids |  Poids |  Poids |  Poids |
|  Flexions de jambes |  Flexions de jambes |  Flexions de jambes |  Flexions de jambes |
|  Ramer |  Ramer |  Ramer |  Ramer |
| +0 | +0 | +0 | +0 |

