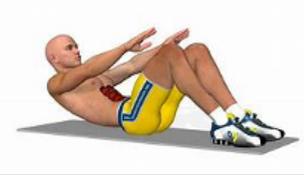


WOD 1

Objectif : Réalise 3 fois la série suivante : 10 Push up / 10 Crunchs / 10 Squat / 20 secondes de « Plank » (niveau libre) (2min de repos entre les séries)

Nous te proposons 3 niveaux de difficultés, choisi celui en lien avec tes capacités physiques.

	NIVEAU 1 👍	NIVEAU 2 👍 👍	NIVEAU 3 👍 👍 👍
Exercice 1 Push up (=pompes) 10 répétitions	Knee (genoux) Push up mains surélevés 	Knee Push up 	Push up 
Exercice 2 Crunch 10 répétitions	Crunch bras croisés 	Crunch bras tendu 	Crunch jambes 
Exercice 3 Squat 10 répétitions	Squat aménagés (aides-toi d'une chaise) 	Squat normal 	Squat avec saut 
Exercice 4 Plank (=planche) 20 secondes	Plank sur les genoux 	Plank sur les coudes 	Plank sur 3 appuis 

Rappel : Etape n°3 : À la fin de ton WOD, clique sur ce lien 👉 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScNtruv8GmleDvMVzj8ezoh88XVHVnnyWTKeXdgCnzOm9Kk_g/viewform

Conseil du jour : Pour t'aider à te sentir mieux en période de stress (exemple : contrôle, examen), pense à avoir des apports suffisants en vitamine C et en magnésium. Pour cela, il existe de bons alliés tels que le kiwi, le poivron, l'orange, le brocoli, les amandes...