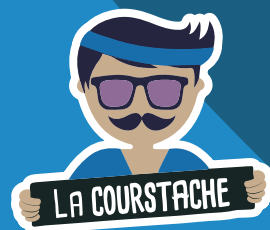


# CALENDRIER DE L'AVENT SPORTIF 2025



1 <b>5</b> POMPES	2 <b>2MIN</b> DE PLANCHE	3 <b>35</b> SQUATS	4 <b>15</b> FENTES ALTERNÉES PAR JAMBES	5 <b>15</b> BURPEES
6 <b>2MIN</b> DE GAINAGE LATÉRAL	7 <b>25</b> SAUTS ÉTOILE	8 <b>25</b> PONTS FESSIER	9 <b>40</b> MOUNTAIN CLIMBERS	10 <b>2MIN</b> DE SUPERMAN (DOS)
11 <b>15</b> DIPS SUR CHAISE	12 <b>25</b> ABDOS CRUNCH	13 <b>2MIN</b> DE MONTER DE GENOUX	14 <b>15</b> SQUATS SAUTÉS	
15 <b>1MIN</b> DE PLANCHE AVEC RELEVÉE DE JAMBES	16 <b>10</b> POMPES INCLINÉES	17 <b>20</b> RUSSIAN TWIST	18 <b>7</b> FENTES SAUTÉES PAR JAMBE	
19 <b>2MIN</b> DE PLANCHE DYNAMIQUE	20 <b>12x2</b> PONTS FESSIER À UNE JAMBE	21 <b>7500</b> PAS	22 <b>30</b> SQUATS SUMO	
23 <b>5</b> POMPES TAPOTEMENT ÉPAULE	24 <b>24</b> BURPEES COMPLETS			

PROGRAMME  
CRÉÉ PAR

