Alphabet Challenge

Equipement: - 2 haltères ou
2 bouteilles d'eau

Anthony BELLI

Alphabet Challenge

Séance longue: faire tout l'alphabet
Séance Intermédiaire: Son prénom + nom
Séance courte: Son prénom

A: 20 Adducteurs	J: 50 Jumping jacks	S: Sprint sur place 30"
B: 10 Burpees	K: 20 Kicks squats	T: 20 Triceps dips
C: Chaise au mur 1'	L: 20 Low Jacks	U: 20 U abdos
D: 30 Diamond jacks	M: 10 Monkey Pompes	V: V-static 30"
E: 10 Élévations	N: 20 Narrow squat	W: 40 Wipers
F: 30 Fentes marchées	O: Obliques gainage 1'	X: X-planche 30"
G: Gainage face 1'	P: 10 Pompes croco	Y: 10 Y dorsaux
H: 50 Hauts Genoux	Q: Quadrupède 1'	Z: ZigZag cloche-pieds 20 de chaque côté
I: 80 Isometric course	R: 100 Robot abdos	

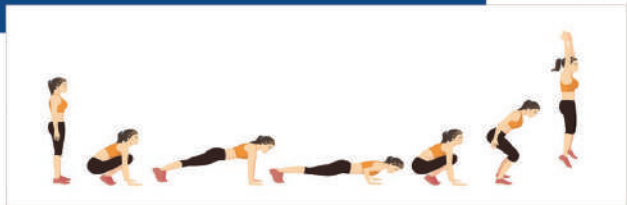
Vidéo sur www.cellulite-fitness.com

TOP CHRONO =

Belli Sport
Anthony Belli

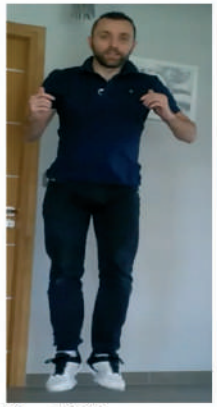
Alphabet Challenge

A: Adducteurs



B: Burpees

C: Chaise



D: Diamond jack (saut tape talons)

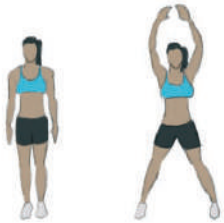
E: élévations latérales et frontales

F: Fentes marchées

G: Gainage

H: Hauts genoux

i: Sprint (bras)



J: Jumping jacks

K: Kick Squat

L: Low Jacks

M: Monkey Push-up

Tout l'alphabet ou son prénom. Meilleur temps possible

Belli Sport
Anthony Belli

Alphabet Challenge

N: Narrow Squat

O: Obliques planche

P: Pompes croco

Q: Quadrupède

R: Robot

S: Sprint

T: Triceps dips

U: U-abdos

V: V-Static

W: Wipers (essuie-glace)

X: X planche

Y: Y dorsaux

Z: zigzag cloche pieds

Tout l'alphabet ou son prénom. Meilleur temps possible

Belli Sport
Anthony Belli