Départ	**1** 10 abdos	Avance jusqu'au 10	**3** 10 pompes	**4** 10 squats	**5** 30sec chaise	15 abdos
15 pompes	Avance jusqu'au 26	**11** 1min chaise	**10** 10 abdos 10 pompes 10 squat	**9** 15 pompes	Repos (Passe ton tour)	20 abdos
20 pompes	**15** Gainage 20sec	**16** 30 montée de Genoux	Avance de 3 cases	**18** 18 squats	Recule de 3 cases	30 sec De gainage
						20
Tu y est Presque Rejoue	**26** 20 abdos 20 pompes 20 squats	Retour a la Case depart	**24** 40 monté de genoux	**23** 5 squat 5 pompes 5 abods	**22** 30 abdos	40 sec De gainage
50 abdos 50 pompes	**Arrivée** BRAVOOOOO 🥳🥳🥳🥳🥳 🥳🥳🥳					