

Pour commencer l'année  
2024 sur de bonnes bases

être prêt à dévaler les pistes de ski  
durant les vacances de Carnaval

te changer les idées durant une  
fin de semestre remplie d'éval

ou simplement car il n'y a pas de  
bonne raison de ne pas le faire !

# TRAINING

## BONNES RÉOLUTIONS

SUPERTRAINERS

COMMENCE DÈS  
AUJOURD'HUI



1 COURSE SUR PLACE  
1 MINUTE



2 FENTES MARCHÉES  
10 RÉPÉTITIONS/J



3 GAINAGE PLANCHE  
30 SECONDES



4 BURPEES  
8 RÉPÉTITIONS



5 FENTES LATÉRALES  
10 RÉPÉTITIONS/J



6 MOUNTAIN CLIMBERS  
30 SECONDES

FEUILLE DE SUIVI SUR  
[WWW.CORPSANTEUNDEFI.CH](http://WWW.CORPSANTEUNDEFI.CH)



FACILE  
2 TOURS



DIFFICILE  
5 TOURS



INTÉRMÉDIAIRE  
3 TOURS



SUPER  
7 TOURS

PRIX À GAGNER  
TIRAGE AU SORT  
VENDREDI 9.02