
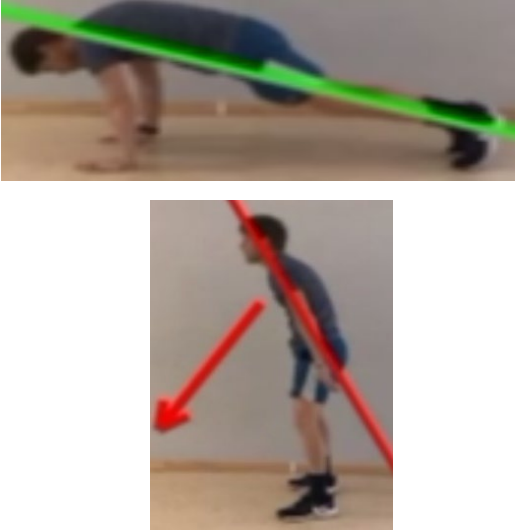
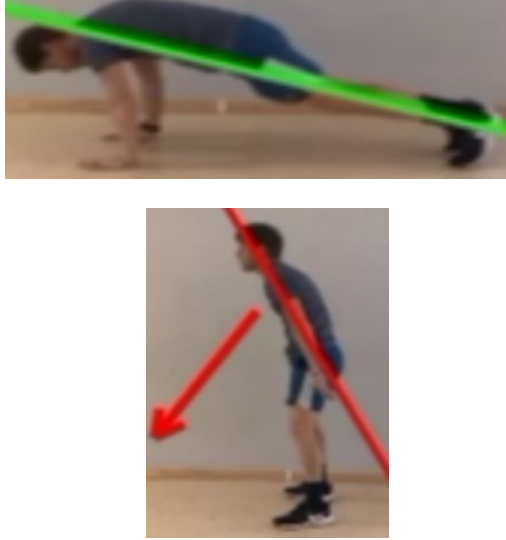
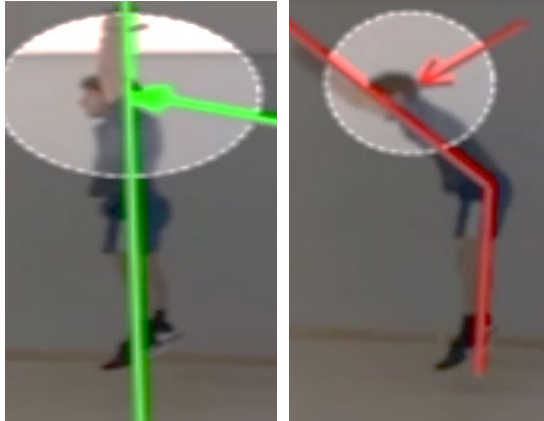

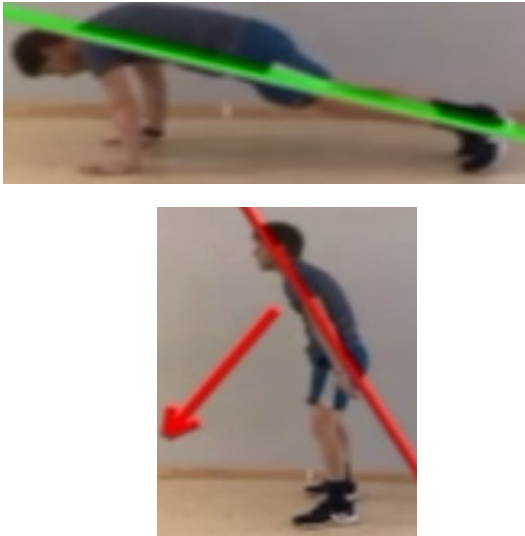
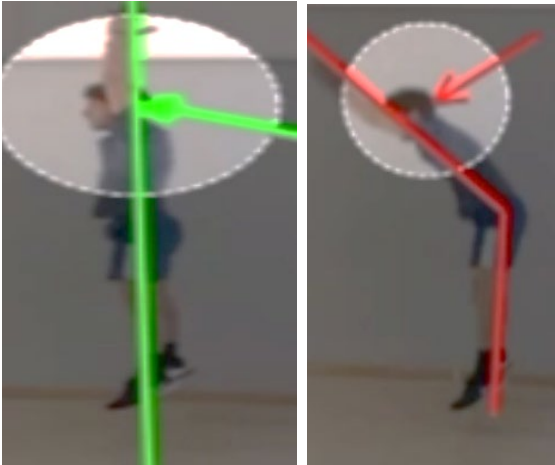



CARDIO : BURPEES

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES	Sans pompe/ sans saut Pieds alternés	Sans pompes/sans saut Pieds joints			Sans pompe/ avec saut	
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Pas de passage à la verticale 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Pas de passage à la verticale 			<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Ne décolle pas les 2 pieds 3. Corps en avant ou en arrière 4. Bras ne cachent pas les oreilles 	

CARDIO : BURPEES

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
GARCONS	Sans pompes/sans saut Pieds joints		Sans pompe/ avec saut		Pompe et saut	
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Pas de passage à la verticale 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Ne décolle pas les 2 pieds 3. Corps en avant ou en arrière 4. Bras ne cachent pas les oreilles 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Ne décolle pas les 2 pieds 3. Corps en avant ou en arrière 4. Bras ne cachent pas les oreilles 	