

2024



Pour les grands et les petits

Ho ho ho!



CNP
Cercle des Nageurs de Privas

1 5 burpees



2 10 squats



3 3 fois 5 pompes



4 2 fois 10 fentes



5 25 jumping jack



6 2 fois 15 sec de gainage



7 35 montée/descente mollets



8 40 Jumping Jack



9 8 fois 5 pompes



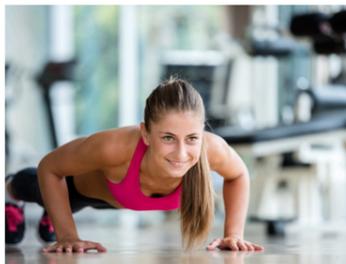
10 Marche (durée au choix)



11 5 montées escaliers



12 2 fois 20 sec de gainage



13 3 fois 15 sec de chaise



14 10 burpees



15 Activité au choix



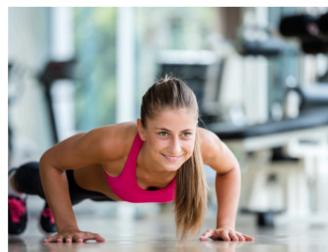
16 15 squats



17 3 fois 1 min montées escaliers



18 (Défi n°1) 2 fois Max de pompes



19 3 fois 15 sec de gainage



20 (Défi n°2) Max de jumping jack en 1 minute



21 15 burpees



22 (Défi n°3) Enchaîner en un minimum de temps

5 pompes, 5 jumping jack, 5 burpees, 5 squats fois 2

23 Marche (minimum 15 minutes)



24 Activité au choix



25 (Défi n°4) : La buche ça se mérite 😊!

5 jumping jack, 10 pompes, 15 burpees, 20 squats, 30 fentes.

Joyeuses fêtes avec le
calendrier de l'Avent du CNP



2024

