

**Les cartes d'exercices pour l'activité physique indépendante**

Justin Heenan, MA, OCT, RP(Qualifying)

[justinheenan.com](http://justinheenan.com)

5

sauts étoiles

10

sauts étoiles

15

sauts étoiles

20

sauts étoiles

25

sauts étoiles

5

pompes

10

pompes

15

pompes

20

pompes

25

pompes

5

flexions

10

flexions

15  
flexions

20  
flexions

25  
flexions

5 fentes  
(chaque jambe)

10 fentes  
(chaque jambe)

15 fentes  
(chaque jambe)

20 fentes  
(chaque jambe)

25 fentes  
(chaque jambe)

5 squats  
sautés

10 squats  
sautés

15 squats  
sautés

20 squats  
sautés

25 squats  
sautés

5  
burpees

10  
burpees

15  
burpees

20

burpees

25

burpees

10 mouvements  
de grimpeur

20 mouvements  
de grimpeur

**30 mouvements  
de grimpeur**

**10**

**insectes morts**

**20**

**insectes morts**

**30**

**insectes morts**

5

abdominaux

10

abdominaux

15

abdominaux

20

abdominaux

25

abdominaux

Exercice  
de planche  
latérale pour  
10 secondes  
(chaque côté)

**Exercice de  
planche latérale  
pour 20  
secondes  
(chaque côté)**

**Exercice de  
planche latérale  
pour 30  
secondes  
(chaque côté)**

**Exercice de  
planche pour 10  
secondes**

**Exercice de  
planche pour 20  
secondes**

**Exercice de  
planche pour 30  
secondes**