

$\alpha$

Traverser les  
espaliers  
à mi-hauteur.



$\Omega$

Traverser les  
espaliers  
à mi-hauteur.



$\beta$

Gainage



$\delta$

Gainage



$\alpha$

6 pompes  
(Normal ou sur  
genoux)



$\Omega$

Pas chassés le plus vite  
possible sur 4 largeurs  
de salle !



$\beta$

La chaise



$\delta$

La chaise



# α

Abdominaux



ROUDNEFF



# Ω

Ramener  
alternativement la  
jambe droite puis la  
gauche entre les 2  
bras



Roudneff 3D



# β

Effectuer des  
rotations du buste  
sans poser les pieds  
au sol



# δ

Ramener  
alternativement la  
jambe droite puis la  
gauche entre les 2  
bras



Roudneff 3D



$\alpha$

Corde à sauter



$\Omega$

Corde à sauter



$\beta$

Battement de  
jambes « papillon »



$\delta$

Battement de  
jambes « papillon »

