

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Jumping jack	Nageur	Chaise	Boxeur	Pas chassés	Cloche-pieds	Montée de genoux	Réveil de hérisson	Course	Squats vers planche	Saut de Kangourou	Cycliste	Ciseaux
Le corps droit, les mains le long du corps. Sautez en écartant les jambes à largeur d'épaules et en levant les bras. Puis sautez de nouveau en ramenant les bras et les jambes. Répétez 5 fois ou 10 fois.	Allongé sur le ventre, tête face au sol, faire semblant de nager la brasse avec les bras, pendant 30 secondes/ 1 minute.	Dos contre le mur, descendez les fesses jusqu'à hauteur de genou et tenez 5 à 15 secondes.	Faites semblant de boxer pendant 10 secondes ou 20 secondes.	Sur place, faire un pas chassé à droite, puis un à gauche. pendant 15 à 30 secondes.	Sautez à cloche-pieds, pendant 15 à 30 secondes.	Sur place, courez en faisant des montées de genou pendant 15 à 30 secondes.	Le dos au sol, mettez vous en boule, et étendez vos jambes et vos bras puis ramenez les. Répétez 5 fois ou 10 fois.	Courez sur place pendant 15 à 30 secondes.	Faites un squat, puis en tendant les mains vers le sol, avancez pour faire la planche. Répétez 4 ou 8 fois.	Sautez comme un kangourou (genoux pliés, sautez en étendant les jambes, mains le long du corps). Répétez 5 fois ou 10 fois.	Allongé sur le sol, pédalez avec vos pieds en comptant jusqu'à (10 pour les petits, 30 pour les plus grands).	Allongé sur le sol, relevez les jambes et les faire passer l'une en dessous de l'autre. Faire cela pendant 10 secondes ou 20 secondes.

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Saut de grenouille	Skieur	Planche	Patineur	Sumo	Corde à sauter	Talons fesses	Cobra	Coude – genou	Danseur	Mountain Climbers	Flexions	Pompes
Sautez comme une grenouille (mains au sol, entre vos genoux pliés, sautez en étendant bras et jambes). Répétez 5 fois ou 10 fois.	Debout, les pieds joints, faire semblant de faire des virages à ski (les genoux se plient à droite, puis on se relève et à gauche). pendant 10/20 secondes	Faites la planche (gainage), avant bras au sol, en appui sur les pointes de pieds, pendant 10/20 secondes.	Debout, la jambe droite passe derrière la jambe gauche qui se fléchit et inverse. Répétez 6 ou 12 fois.	Ecartez les jambes, et descendez vos fesses pour qu'elles soient à hauteur de genou, Répétez 4 ou 8 fois.	Imaginez une corde à sauter, prenez là et faites en 15 / 30 secondes.	Sur place, courez en faisant des talons fesses, pendant 15 à 30 secondes.	Allongé, placez les mains au niveau du visage et remonté la tête et les épaules pour vous cambrer. Tenez la position 5 à 15 secondes.	Debout, rapprochez le coude du genou opposé, ils se rencontrent au niveau du nombril. Répétez 6 ou 12 fois.	Sur la musique de votre choix, dansez, tout votre corps doit être en utilisé. Pendant 30 secondes.	Planche sur les mains, ramenez votre genou jusqu'à votre coude (du même côté). Répétez 6 ou 12 fois.	Fléchissez les jambes, les bras le long du corps, pendant 10 secondes ou 20 secondes.	Sur les genoux ou sur les pieds, faire des pompes, 5 répétitions ou 15.