

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille	Gainage ventral appui sur les coudes 10 secondes	Debout saute 6 fois	Gainage latéral gauche pendant 5 secondes	Tenir en cuillère avec les jambes pliées 5secondes	Saute en faisant 1/2Tour 3 fois	Fais 5 flexions (je me baisse je touche le sol, je me relève)	A terre allongé sur le dos pédale avec tes pieds en l'air, compte jusqu'à 15	Cours sur place, en montant les genoux 5 fois chacun	Allongé au sol sur le ventre, fais superman pendant 5 secondes. Décolle tes pieds et tes bras	Mets toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois.	Cours sur place talon-fesse 5 fois chaque talon	Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger 7 secondes
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Debout saute 10 fois	A terre allongé sur le dos pédale avec tes pieds en l'air compte jusqu'à 7	Fais 10sauts de grenouille	Gainage latéral gauche pendant 5 secondes	Fais 7 flexions (je me baisse je touche le sol, je me relève)	Gainage ventral appui sur les coudes 7 secondes	Saute en faisant un 1/2 tour fois	Tenir en cuillère avec les jambes tendues 5secondes	Fais 10 sauts de grenouille	Cours sur place en montant tes genoux l'un après l'autre 5 fois	Fais superman 10 secondes	Cours sur place talon-fesse 10 fois chaque talon	Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger 7 sec

