



### Étapes de la routine

1. Compléter deux tours du terrain de balle, à une vitesse lente.
2. Vous dirigez vers les escaliers au pas de jogging. Monter et descendre les escaliers 2 fois.
3. Intégrer la forêt en se dirigeant vers la boucle jaune.
4. Compléter un tour complet de la boucle du belvédère, sans vous arrêter.
5. Entamer un deuxième tour de la boucle et vous arrêter au belvédère.
6. Compléter la routine suivante. Faire une série :
  - 10 fentes par jambe suivi de 10 enjambées par jambe
  - 25 pompes
  - En position de pompe, compléter 15 twists du bassin suivi de 10 genoux-poitrine.
7. Ne pas retourner vers le cégep. Prendre une gauche en montant plus haut. Rendu au sentier de motoneige, tournez à droite pour ensuite tourner à gauche à la boucle bleue. Vous rendre au point de vue. Revenez sur vos pas et vous arrêter à nouveau au belvédère.
8. Refaire la routine musculaire au belvédère.
9. Retourner au cégep à la marche ou au jogging léger.

### Terrain de balle

