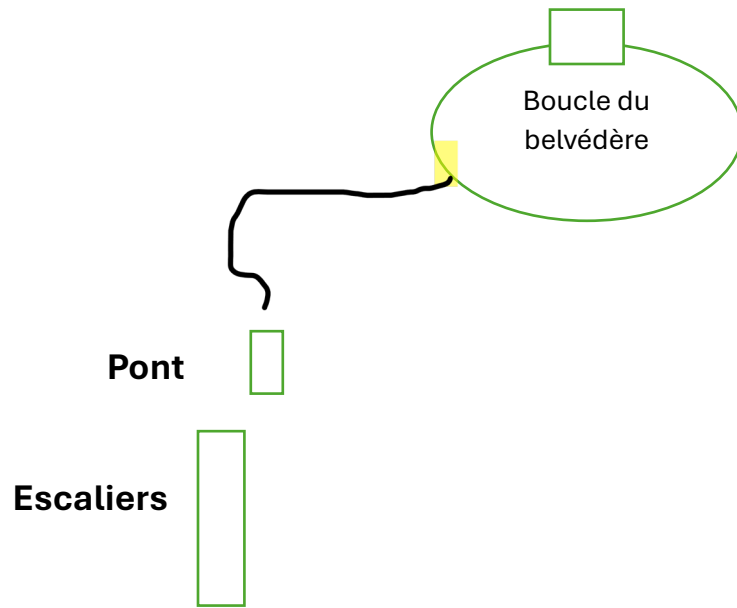




Étapes de la routine

1. Compléter un tour du terrain de balle, à une vitesse lente.
2. Tenir la planche pour 10 cycles de respiration.
3. Compléter un tour du terrain de balle, à une vitesse lente.
4. Compléter 15 squats.
5. Compléter un tour du terrain de balle, à une vitesse moyenne.
6. Compléter 15 pompes.
7. Se diriger vers les escaliers au pas de jogging. Monter et descendre les escaliers trois fois.
8. Intégrer la forêt en vous dirigeant vers la boucle jaune.
9. Compléter un tour complet de la boucle du belvédère, sans vous arrêter.
10. Entamer un deuxième tour de la boucle et vous arrêter au belvédère.
11. Compléter la routine suivante au belvédère. Faire une ou deux séries :
 - 20 squats
 - 20 pompes
 - 10 enjambées par jambe
 - En position de pompe, compléter 20 genoux-poitrine
 - En position de pompe, compléter 20 genoux-coude
12. Retourner vers le cégep à la marche ou au jogging léger.

Terrain de balle

