

# A2 SUPER EN FORME POUR MUSCLER VOTRE COEUR



2 À 5 ROUNDS (SELON VOUS!)  
APRÈS ÉCHAUFFEMENT!!!!



SQUAT SAUTÉ  
20S

JUMPING JACK  
20S



MOUNTAIN CLIMBERS  
20S

BIRD DOG  
20S



MONTEES DE GENOUX  
20S

BURPEES  
20S



ETIREMENTS!!!!

CETTE SÉANCE EST FATIGUANTE, FAITES VRAIMENT COMME VOUS LE SENTEZ, NE VOUS FAITES PAS MAL!

1 Fiche 1 Sport

# Cécifoot



**Le cécifoot, c'est le football sans la vue. Il est joué par des athlètes ayant un handicap visuel, avec un ballon qui émet un son en roulant. Cette discipline a fait son apparition pour la première fois aux Jeux Paralympiques d'Athènes en 2004.**

**Depuis, les joueurs de cécifoot ont su impressionner les spectateurs et téléspectateurs du monde entier par leur vitesse et leur exceptionnelle perception de l'espace.**