



Pond



Levé Extérieur



Levé derrière



Squat

1

5 Ponds
5 Levés Extérieur
5 Levés derrière
5 Squats

2

6 Ponds
6 Levés Extérieur
6 Levés derrière
6 squats

3

7 Ponds
7 Levés Extérieur
7 Levés derrière
7 squats

4

8 Ponds
8 Levés Extérieur
8 Levés derrière
8 squats

5

9 Ponds
9 Levés Extérieur
9 Levés derrière
9 squats

6

10 Ponds
10 Levés Extérieur
10 Levés derrière
10 Squats

7

11 Ponds
11 Levés Extérieur
10 Levés derrière
10 Squats

8

12 Ponds
12 Levés Extérieur
10 Levés derrière
10 6 squats

9

13 Ponds
13 Levés Extérieur
10 Levés derrière
10 squats

10

14 Ponds
14 Levés Extérieur
10 Levés derrière
10 squats

11

15 Ponds
15 Levés Extérieur
10 Levés derrière
10 squats

12

15 Ponds
15 Levés Extérieur
10 Levés derrière
10 Squats

13

15 Ponds
15 Levés Extérieur
11 Levés derrière
11 Squats

14

15 Ponds
15 Levés Extérieur
12 Levés derrière
12 6 squats

15

15 Ponds
15 Levés Extérieur
13 Levés derrière
13 squats

16

20 Ponds
20 Levés Extérieur
14 Levés derrière
14 squats

17

20 Ponds
20 Levés Extérieur
15 Levés derrière
15 squats

18

20 Ponds
20 Levés Extérieur
16 Levés derrière
16 Squats

19

20 Ponds
20 Levés Extérieur
17 Levés derrière
17 Squats

20

20 Ponds
20 Levés Extérieur
18 Levés derrière
18 Squats

21

20 Ponds
20 Levés Extérieur
19 Levés derrière
19 Squats

22

20 Ponds
20 Levés Extérieur
20 Levés derrière
20 squats

23

20 Ponds
20 Levés Extérieur
20 Levés derrière
20 squats

24

20 Ponds
20 Levés Extérieur
20 Levés derrière
20 Squats

25

25 Ponds
25 Levés Extérieur
20 Levés derrière
20 Squats

26

25 Ponds
25 Levés Extérieur
25 Levés derrière
20 Squats

27

25 Ponds
25 Levés Extérieur
25 Levés derrière
25 Squats

28

30 Ponds
30 Levés Extérieur
25 Levés derrière
25 squats

29

30 Ponds
30 Levés Extérieur
30 Levés derrière
25 squats

30

30 Ponds
30 Levés Extérieur
30 Levés derrière
30 Squats