

**SQUATS** x



C  
**6**



I

**8**

x **MONTÉES DES  
GENOUX**

R

**6**



**CRUNCHS** x



C  
**8**

x **MOUVEMENTS DU  
GRIMPEUR**

U

**6**



**FENTES AVEC  
ÉLEVATION  
DU GENOU** x

I

**8**

x **JUMPING  
JACKS**



T