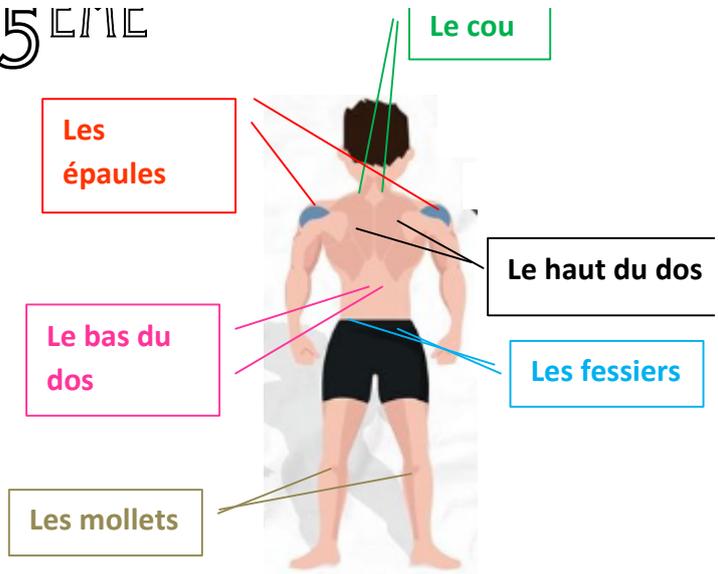
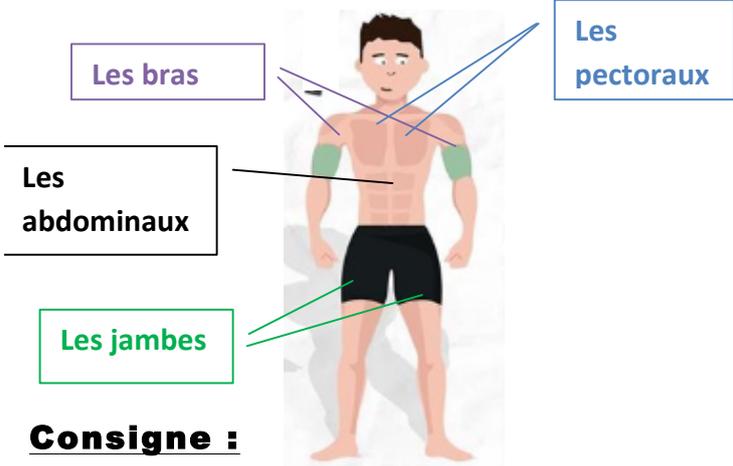


# GAINAGE 6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup>



## Consigne :

- ✓ Réalise l'exercice : **Niveau 1** ou **niveau 2**
- ✓ Indique la difficulté ressentie de 0 à 5 => 0 = 😊 5 = 😓
- ✓ Indique les parties du corps qui ont travaillé?

Exercices	Difficulté ressentie ?	Parties du corps travaillées ?
<p><b>Niv 1 : 2 x 20 sec</b> 20 sec de repos</p> <p><b>Niv 2 : 2 x 30 sec</b> 30 sec de repos</p>	<p>0 1 2 3 4 5</p> <p>😊 😓</p>	<p>Bras Pectoraux</p> <p>Abdominaux Epaules</p> <p>Haut du dos Mollets</p> <p>Bas du dos Jambes</p> <p>Fessiers Cou</p>
<p><b>Niv 1 : 2 x 20sec</b> 20 sec de repos</p> <p><b>Niv 2 : 2 x 30 sec</b> 30 sec de repos</p>	<p>0 1 2 3 4 5</p> <p>😊 😓</p>	<p>Bras Pectoraux</p> <p>Abdominaux Epaules</p> <p>Haut du dos Mollets</p> <p>Bas du dos Jambes</p> <p>Fessiers Cou</p>
<p><b>Niv 1 : 2 x 20sec</b> 20 sec de repos</p> <p><b>Niv 2 : 2 x 30 sec</b> 30 sec de repos</p>	<p>0 1 2 3 4 5</p> <p>😊 😓</p>	<p>Bras Pectoraux</p> <p>Abdominaux Epaules</p> <p>Haut du dos Mollets</p> <p>Bas du dos Jambes</p> <p>Fessiers Cou</p>
<p><b>Niv 1 : 2 x 20sec</b> 20 sec de repos</p> <p><b>Niv 2 : 2 x 30 sec</b> 30 sec de repos</p>	<p>0 1 2 3 4 5</p> <p>😊 😓</p>	<p>Bras Pectoraux</p> <p>Abdominaux Epaules</p> <p>Haut du dos Mollets</p> <p>Bas du dos Jambes</p> <p>Fessiers Cou</p>