



**1. Montée de genoux alternance**



**2. Squat Bounce (G-Centre-D)**



**3. Squat to Fente (G-Centre-D)**



**4. Abdos Crunch en X (alt G/D)**



**5. Crunch à 4 pattes mains/pieds opposés**



**6. Abduction de jambes (G/D)**



**7. Table to sit**

Davina 1	Davina 2	Jane 3	Jane 4	Cyndi 5	Cyndi 6	Full Retro 7
1 tour : exo 1,2,3,4,5, 6 et 7 40sec/ex (20sec par côté si alternance)	1 tour : exo 1,2,3,4,5, 6 et 7 1min /ex (30sec par côté si alternance)	2 tour : exo 1,2,3,4,5, 6 et 7 1min /ex (30sec par côté si alternance)	2 tour : exo 1,2,3,4,5, 6 et 7 1min/ex 1 tour: exo 4,5, 6 et 7 1min/ex	3 tour : exo 1,2,3,4,5, 6 et 7 1min/ex	3 tour : exo 1,2,3,4,5, 6 et 7 1min/ex 1 tour exo 1,4,5, 6 et 7 1min/ex	3 tour : exo 1,2,3,4,5, 6 et 7 1min/ex 2 tour exo 4,5, 6 et 7 1min/ex

### Participer au challenge:

- Choisissez le workout que vous souhaitez
- Partagez en story ou post Instagram, sur le groupe Facebook Dubndiducrow ou sur Strava en tagant @Annedubndidu, @Irunfr et en utilisant le #DubndiduRetro

### Niveau :

Niveau 1 (davina) : Effectuez une pause de 30sec après avoir effectué 4 exo  
Niveau 2 (Jane): Effectuez une pause à la fin de chaque tour  
Niveau 3 et 4 (Cyndi et full Retro): Placez vous en planche fixe 30sec entre chaque tour

### Conseils

- Effectuez chaque mouvement lentement
- Cherchez l'amplitude en vous étirant au max
- Soyez gainé en serrant consciemment vos abdos et fessiers durant les exercices
- Amusez-vous ;) !