

## Programme Orbite 360™ : Préparation Physique à la course Activation

	#	Nom		Activation
<b>A</b>	5.1	Mountain Climber pied droit Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
<b>B</b>	5.2	Mountain Climber pied gauche Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
<b>C</b>	6.9	Ouverture un pied au sol, pied droit dans l'Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
<b>D</b>	6.10	Ouverture un pied au sol, pied gauche dans l'Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
<b>E</b>	9.8	Pont avec pied gauche au sol et aller-retour pied droit dans Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
<b>F</b>	9.9	Pont avec pied droit au sol et aller-retour pied gauche dans Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
<b>G</b>	5.11	Spiderman pied droit Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
<b>H</b>	5.12	Spiderman pied gauche Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
<b>I</b>	7.1	Fente arrière pied droit sur l'Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
<b>J</b>	7.1	Fente arrière pied gauche sur l'Orbite 360™	Répétitions	8
			Séries	2
			Total / séance	16
		Total de répétition / Séance		180