

1/

1 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 2 | 1 é 2 é 3 é 4 é |
 3 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 4 | 1 é 2 é 3 é 4 é |
 5 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 6 | 1 é 2 é 3 é 4 é |
 7 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 8 | 1 é 2 é 3 é 4 é |

CONSIGNES

- 1/ Répéter 4x chaque exercice
- décompte de 4 temps au début
 - décompte de 2 tps entre chaque

2/ Répéter 4x chaque exercice

- décompte de 4 temps au début
- pas de décompte entre chaque

2/

1 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 5 | 1 é 2 é 3 é 4 é |
 2 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 6 | 1 é 2 é 3 é 4 é |
 3 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 7 | 1 é 2 é 3 é 4 é |
 4 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 8 | 1 é 2 é 3 é 4 é |

CONSIGNES

1/ Répéter 4x chaque exercice

- décompte de 4 temps au début
- décompte de 2 temps entre chaque

2/ Répéter 4x chaque exercice

- décompte de 4 temps au début
- pas de décompte entre chaque

3/

1 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 5 | 1 é 2 é 3 é 4 é |
 2 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 6 | 1 é 2 é 3 é 4 é |
 3 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 7 | 1 é 2 é 3 é 4 é |
 4 | 1 é 2 é 3 é 4 é | 8 | 1 é 2 é 3 é 4 é |

CONSIGNES

1/ Répéter 4x chaque exercice

- décompte de 4 temps au début
- décompte de 4 temps entre chaque

2/ Répéter 2x chaque exercice

- décompte de 4 temps au début
- pas de décompte entre chaque