

Programme hebdomadaire du loto fitness pour Nico

Semaine	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche									
1	Smash	■	■	■	Tennis	■	■	■	Coup droit	■	■	■	Revers	■	■	■	Volée	■	■	■	Attaque	■	■	■	Service	■	■	■
2	Éliminé	■	■	■	Filet	■	■	■	Court	■	■	■	Slice	■	■	■	Lift	■	■	■	Rebond	■	■	■	Qualifié	■	■	■
3	Babolat	■	■	■	Allègement	■	■	■	Federer	■	■	■	Nadal	■	■	■	Djokovic	■	■	■	Wawrinka	■	■	■	Wilson	■	■	■
4	Australian Open	■	■	■	Head	■	■	■	Yonex	■	■	■	Raquette	■	■	■	Balle	■	■	■	Wimbledon	■	■	■	US Open	■	■	■
5	Retour	■	■	■	Roland Garros	■	■	■	Arbitre	■	■	■	Gazon	■	■	■	Challenge	■	■	■	Set Ace	■	■	■	Jeux	■	■	■
6	Juge de ligne	■	■	■	Double	■	■	■	Simple	■	■	■	Winner	■	■	■	Givisiez	■	■	■	Interclub	■	■	■	Tournoi	■	■	■

Code des lettres pour le loto fitness de Nico

Lettre	■ (léger)	■ (moyen)	■ (intense)	Exercice	Lettre	■ (léger)	■ (moyen)	■ (intense)	Exercice
A	5	8	10	Montée d'escaliers	N	10	15	20	Dorsaux (Superman)
B	4	6	8	Pompes	O	30	45	60	Pieds tapent les fesses en secondes
C	30	45	60	Chaise contre le mur en secondes	P	6	10	15	Squats
D	10	15	20	Sauts contre un mur	Q	16	20	30	Fentes alternées
E	30	45	60	Planche sur les coudes en secondes	R	10	15	20	Abdos à choix
F	10	15	20	Dorsaux (Superman)	S	8	12	15	Grimpeurs
G	6	10	15	Burpees sans push-ups	T	30	45	60	Planche sur les coudes en secondes
H	10	15	20	Russian twist (abdos)	U	15	30	45	Jumping Jacks en secondes
I	10	20	30	Piétiner en secondes	V	5	10	15	Mini-band à choix
J	30	45	60	Lever les genoux en secondes	W	10	20	30	Piétiner en secondes
K	6	10	15	Squats	X	10	15	20	Sauts contre un mur
L	3	5	7	Triceps dips	Y	30	45	60	Chaise contre le mur en secondes
M	10	20	30	Pont	Z	6	10	15	Burpees avec push-ups