

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