

DEPART

1
5 burpees

2
25 squats
jumps

3
45"
course sur place

4
avancer de 2 cases

JEU DE L'OIE (renforcement musculaire - cardio training)

8
retour case départ

7
10 burpees

6
45"
montée de genoux

5
20 mountain climber

9
30 moutain climber

10
45"
fentes sautées

11
1'
jumping jacks

12
15 burpees

16
20 burpees

15
30 squats

14
rejouer le dés

13
20 X-jumps
mains pieds opposés

17
45" skipping
jambes tendues

18
1' talons-fesses

19
2'
jumping jacks

20
30 squats

ARRIVEE

24
40 moutain climber

23
reculer de 2 cases

22
45" ciseaux (jambes tendues)

21
1' fentes sautées

barrez à chaque partie réalisée

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8