

JEU de L'OIE en FAMILLE ou entre AMIS




















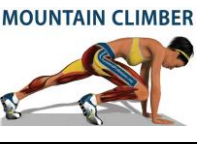









Prévoir un DES et des PIONS, tapis, serviette...et sourire!

Prévoir un léger échauffement cardio, musculaire et articulaire

PENSER A S'HYDRATER

Vous pouvez adapter les répétitions à votre potentiel

BONNE PARTIE

DEPART	1	2	3	4	5	6	7
	SAUT CORDE 2x30 s R' 20 	GAINAGE ventrale 1 mn 	Pompes genoux 2x12 R'20 	DIPS 2x12 R' 20 s  Dips sur banc	SQUATS 20 	REJOUE 	BURPEES 12 à 15 
23 SQUATS BULGARE 10 	24 superman 15 répétitions 	25 BURPEES 12 à 15 	26 Recommence l'exercice 	27 mountain climbers 20 MOUNTAIN CLIMBER 	28 SAUT CORDE 2x30 s R' 20 	29 abdos croisés 30 s 	8 LA CHAISE 45 s 
22 RETOUR CASE N°7 HA HA! 	39 abdos croisés 30 s 	40 REJOUE 	41 SQUAT + genoux coude 16 	42 Pompes genoux 2x12 R'20 	43 exercice de ton choix 	30 abdos croisés 30 s 	9 GAINAGE LATERAL gauche 1 mn 
21 mountain climbers 20 MOUNTAIN CLIMBER 	38 retour case N° 5 HA HA! 	CHAMPION 	46 GAINAGE ventrale 1 mn 	45 BURPEES 12 à 15 	44 Tout le monde fait exercice SQUAT + genoux coude 16 	31 Recommence exercice 	10 mountain climbers 20 MOUNTAIN CLIMBER 
20 LA CHAISE 45 s 	37 GAINAGE latéral droit 1mn 	36 RETOUR CASE DEPART 	35 double quantité case 45 	34 Pompes genoux 2x12 R'20 	33 le suivant donne l'exercice 	32 Gainage ventral 1 mn 	11 SQUAT 20 
19 DIPS 2x12 R' 20 s  Dips sur banc	18 SAUT CORDE 2x30 s R' 20 	17 SQUAT + genoux coude 16 	16 abdos croisés 30 s 	15 fentes avant 16 	14 DIPS 2x12 R' 20 s  Dips sur banc	13 superman 15 répétitions 	12 RECU DE 4 cases HA HA! 