




Départ	3 squats	3 pompes	10 secondes de chaise	5 secondes de gainage sur coudes	15 sauts à pieds joints	10 talons/fesses	 Rejouer
	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	10 sauts façon « corde à sauter » ↓
	↓	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	
5 abdos	15 talons/fesses	20 Sauts à pieds joints	5 squats	4 abdos	4 pompes	5 secondes de gainage sur mains	15 secondes de chaise
Rejouer 	↓						
	⇨	+⇨	⇨	⇨	⇨	⇨	⇨
4 secondes de gainage latéral	25 sauts façon « corde à sauter »	5 pompes	10 secondes de gainage sur coude	20 talons/fesses	8 squats	6 abdos	Arrivée 

**Le 1<sup>er</sup> qui fait deux tours du jeu de l'oie a gagné !**

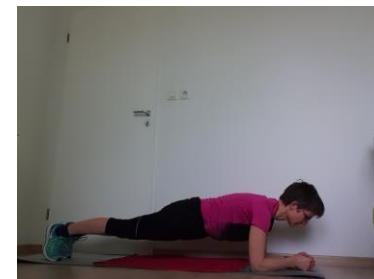
**Attention** ... défi non réussi : Recule de deux cases !



**Gainage latéral**

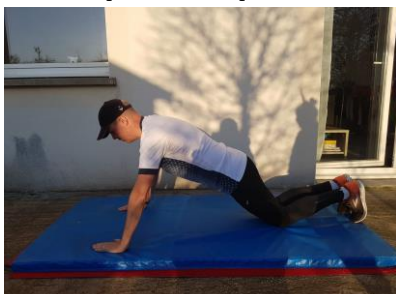


**Gainage sur mains**

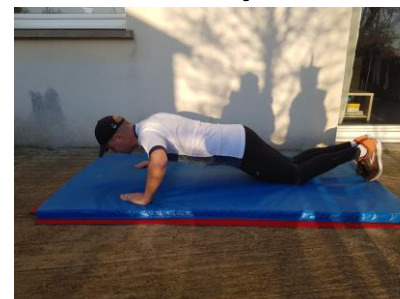


**Gainage sur coudes**

**Position de départ pour les pompes**



**Position d'arrivée pour les pompes**



**Abdos**



**Squat**



**La « chaise »**