

Défi conditionnement physique

Jeu de cartes

Les cartes

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Les exercices

- 6 **BURPEES**
- 10 **REDRESSEMENTS ASSIS**
- 15 **JUMPING JACKS**
- 5 **EXTENSIONS DES BRAS**
- 10 **Sec COURSE**
- 15 **Sec PIANCHE**
- 10 **Sec BICYCLETTE SUR PLACE**
- 6 **SAUTS AU MUR**
- 30 **Sec CORDE À SAUTER**
- 10 **SQUATS**

