

JEU DE L'OIE CARDIO

DÉPART

ARRIVÉE

5
BURPEES



RECULER
DE DEUX
CASES

50
MOUNTAIN
CLIMBERS



20
BURPEES



30
SQUATS



REJOUER

1 MINUTE
CORDE À
SAUTER



15
BURPEES



1 MINUTE
JUMPING
JACKS



45 SECONDES
FENTES
SAUTÉES



1 MINUTE
TALONS-
FESSES



2 MINUTES
JUMPING
JACKS



40
SQUATS



1 MINUTE
FENTES
SAUTÉES

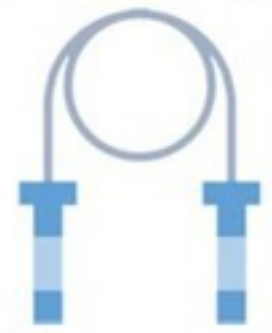


30
MOUNTAIN
CLIMBERS



RETOUR
CASE
DÉPART

30 SECONDES
CORDE À SAUTER



30 SECONDES
COURSE SUR
PLACE



3 MINUTES
CORDE À
SAUTER



AVANCER
DE DEUX
CASES

20
MOUNTAIN
CLIMBERS



45 SECONDES
MONTÉES
DE GENOUX



10
BURPEES

