

JEU DE L'OIE SPORTIF DU SUAPS



1

Réalisez 10 pompes

2

Réalisez 40'' de gainage en planche

3

Réalisez 20 squats

4

Réalisez 40 jumping jack

5

Réalisez 10 burpees

6

Réalisez 12 blast off

7

Réalisez 24 fentes alternées

8

Reculez de 3 cases

9

Réalisez 12 dips

10

Réalisez 15 gainage jumping jack

18

Réalisez 30 abdos Sit Up

17

Réalisez 35'' de course sur place

16

Reculez de 2 cases

15

Réalisez 18 squats sautés

14

Réalisez 14 burpees

13

Rejouez

12

Réalisez 10 gainage commando

11

Réalisez 45'' de chaise

19

Réalisez 15 press épaules

20

Avancez de 2 cases

21

Réalisez 15 demi-burpees

22

Réalisez 20 drops squats

23

Réalisez 25 biceps

24

Réalisez 15 pompes

25

Réalisez 30 fentes alternées

26

Réalisez 1' de chaise

27

Reculez de 3 cases

30

ARRIVEE : C'est gagné après ce dernier défi

Réalisez 3 pompes + 15 squats + 20 fentes alternées + 15 press épaules + 45'' de gainage en planche

29

Réalisez 18 blast off

28

Réalisez 1' de gainage en planche

