




















<p><b>Départ des joufflus</b></p> 		<p>Push-Up exercise</p> 		<p>Avance de ⇨</p> 		<p>1 Position de départ</p> 	<p><b>Saut à la corde 1'</b></p>
<p><b>Lever Genoux :30''</b></p>		<p><b>5 Pompes</b></p>	<p><b>Squat : 30''</b></p>	<p><b>Chaise : 45'</b></p>		<p><b>Grimper : 30''</b></p>	<p><b>Retour case départ ☺</b></p>

<p><b>Chante une chanson 1'</b></p>	<p>1 Position de départ</p> 		<p>Recule de ⇐</p> 	<p><b>Appui unipodal Droit 30'</b></p>	 <p><b>2'</b></p>	<p><b>Rejoue</b></p> 	
 <p><b>1'</b></p>	<p><b>Grimper : 2'</b></p>	<p><b>Chaise : 30'</b></p>	<p><b>10</b></p>		<p>Push-Up exercise</p> 	<p><b>30''</b></p> 	
<p><b>Rejoue</b></p> 	<p><b>Gagné</b></p> 			 <p><b>Squat : 2'</b></p>	<p><b>Passe Ton tour !</b></p>	<p><b>Sprint sur place 45'</b></p>	<p><b>Bois 1 verre d'eau</b></p>
 <p><b>1'</b></p>							<p><b>Saut à la corde 2'</b></p>

Familyevasion.com

<p><b>Sprint sur place 1'30</b></p>	 <p><b>Lever genoux 2'</b></p>	 <p><b>Pointe pieds 1'</b></p>	 <p><b>Squat 1'</b></p>	<p><b>Appui unipodal (1 pied) Gauche 30'</b></p>	<p>1 Position de départ</p>  <p><b>Grimper : 1'</b></p>	<p>Avance de ⇐</p> 	 <p><b>Chaise 2'</b></p>
-------------------------------------	---	---	---	--	--	--	---