







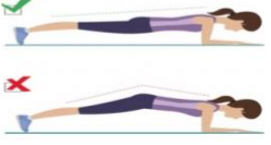












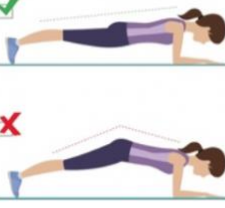






<p>Départ Des ventrus</p> 		<p>Push-Up exercise</p> 		<p>Avance de ⇨</p> 			<p>Retour case départ</p> 
<p>Lever Genoux 30''</p>		<p>5 pompes</p>	<p>Squat 30''</p>	<p>Chaise 30''</p>		<p>Fentes 30''</p>	<p>Sprint sur place 45''</p>
<p>Saut à la corde 1'</p>	<p>Répondre / questions « <u>ni</u> oui, ni non » 1'</p>		<p>Reculé de ⇐</p> 	 <p>Chaise 1'</p>	<p>Tenir en équilibre sur pied gauche 45'</p>	<p>Rejoue</p> 	
<p>JUMPING JACK</p> 	<p>45''</p>	<p>Gainage 1'</p>				<p>JUMPING JACK</p> 	<p>Gainage 30''</p> 
<p>Rejoue</p> 	<p>Gagné</p> 		 <p>Lever Genoux 1'</p>	<p>Push-Up exercise</p>  <p>10 pompes</p>	 <p>Squat 1'30</p>	<p>Saut à la corde 45'</p>	
<p>Sprint sur place 1'</p>	<p><i>Familyevasion.com</i></p>						<p>JUMPING JACK</p>  <p>30''</p>
<p>Chanter une chanson 1'</p>	 <p>45'</p>	 <p>45'</p>	<p>Tenir en équilibre sur pied droit 30'</p>			<p>Avance de ⇨</p> 	<p>Boire un verre d'eau</p>