

Pour imprimer cette page correctement, ouvrir le menu « Partager » en haut à droite de la page et choisir « Imprimer ».

AFFICHER LA

OUVRIER DANS UNE NOUVELLE FENÊTRE

PUBLICATION



TÉLÉCHARGER



JEU DE L'OIE CARDIO

DÉPART

ARRIVÉE

- 5 fois SAUTER vers le haut
- REGLER DE DEUX CASES
- 30 SECONDES CORDE À SAUTER
- 30 SECONDES COURSE SUR PLACE
- AVANCER DE DEUX CASES
- 20 Montées de genoux au sol
- 25 fois Montées de genoux au sol
- 3 MINUTES CORDE À SAUTER
- 1 MINUTE FENTES SAUTÉES
- 45 SECONDES MONTÉES DE GENOUX
- 20 SAUTER vers le haut
- PLIER les genoux et se relever 40 fois
- 10 SAUTER vers le haut
- 20 fois SAUTER vers le haut
- 2 MINUTES CORDE À SAUTER
- 1 MINUTE TALONS-FESSES
- 30 fois PLIER les genoux et se relever
- REJOUER
- 1 MINUTE CORDE À SAUTER
- 15 fois SAUTER vers le haut
- DESCENDRE et MONTER les BRAS 1 MINUTE
- 45 SECONDES FENTES SAUTÉES
- 30 Montées de genoux au sol
- RETOUR CASE DÉPART