

JEU DE L'OIE CARDIO

DÉPART

ARRIVÉE

5 fois
SAUTER vers
le haut

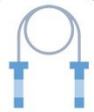


RECULER
DE DEUX
CASES

25 fois
Montées de
genoux au sol



30 SECONDES
CORDE À SAUTER



3 MINUTES
CORDE À
SAUTER



1 MINUTE
TALONS-
FESSES



2 MINUTES
DESCENDRE et
MONTER
les
BRAS



45 SECONDES
FENTES
SAUTÉES



30 SECONDES
COURSE SUR
PLACE



1 MINUTE
FENTES
SAUTÉES



40
PLIER les genoux
et se relever



30
Montées de
genoux au sol



AVANCER
DE DEUX
CASES

20
Montées de
genoux au sol



45 SECONDES
MONTÉES
DE GENOUX



10
SAUTER
vers
le haut



RETOUR
CASE
DÉPART

30 fois

PLIER les genoux
et se relever



REJOUER

1 MINUTE
CORDE À
SAUTER



SAUTER
vers
le haut



20
fois

15 fois
SAUTER
vers le
haut



DESCENDRE et
MONTER les BRAS
1 MINUTE

