

JEU DE L'OIE CARDIO

DÉPART

ARRIVÉE

5 fois
SAUTER vers
le haut



RECULER
DE DEUX
CASES



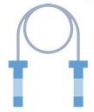
25 fois

Montées de
genoux au sol

3 MINUTES
CORDE À
SAUTER



30 SECONDES
CORDE À SAUTER



30 SECONDES
COURSE SUR
PLACE



AVANCER
DE DEUX
CASES

20

Montées de
genoux au sol



45 SECONDES
MONTÉES
DE GENOUX



10

SAUTER
vers
le haut



RETOUR
CASE
DÉPART

30

Montées de
genoux au sol



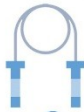
2 MINUTES
DESCENDRE et
MONTER
les
BRAS



1 MINUTE
TALONS-
FESSES



2 MINUTES
CORDE À
SAUTER



20
fois

SAUTER
vers
le haut



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

