

Un peu de sport avec notre coach NORA!

JEU DE L'OIE DU SPORT

DÉPART	30s gainage latéral D/G	AVANCE DE 2 CASES	5 pompes	20 mountain climber	15 fentes avant D/G	 30 Jumping Jack
40s montées genoux	10 Burpees	40s planche	REJOUE	15 squats jumps	RECOULE DE 2 CASES	15 pompes
25 squats	PASSE TON TOUR	15 crunch inversés	RETOURNE CASE DEPART	30s Tabata fesse	10 coup de pieds avant D/G	30s corde à saute
ARRIVÉE	RETOURNE CASE DEPART	30s planche Jack	40 jumping Jack	20 squats jumps	RECOULE DE 3 CASES	15 montées genoux

NORA DALLEAU ©

