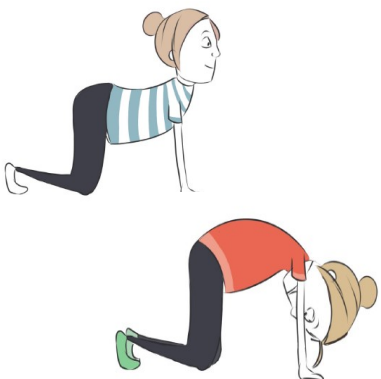


# Défi sportif

Fais 3 fois cet enchainement

1



Dos rond/ dos creux :  
4 répétitions



Compte jusqu'à 10.



4 sauts de grenouille



Compte jusqu'à 10.



Compte jusqu'à 10.

# Défi sportif

Fais 3 fois cet enchainement

2



Fais 3 sauts



3 sauts de grenouille



3 répétitions de chaque  
côté



compte jusqu'à 10

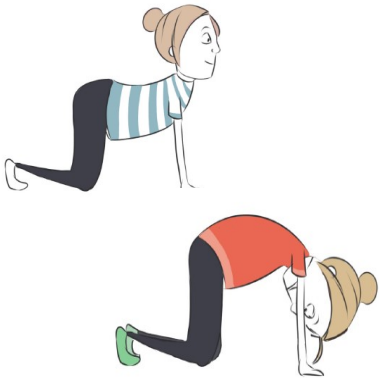


compte jusqu'à 10

# Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

3



Dos rond/ dos creux :  
4 répétitions



Fais 3 sauts sur un pied  
puis change de pied.



Compte jusqu'à 10  
puis change de pied.



Fais 3 flexions.



Compte jusqu'à 10.

# Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

4



Fais 3 sauts.



3 sauts de grenouille.



Compte jusqu'à 10 et  
change de pied.



Compte jusqu'à 10.

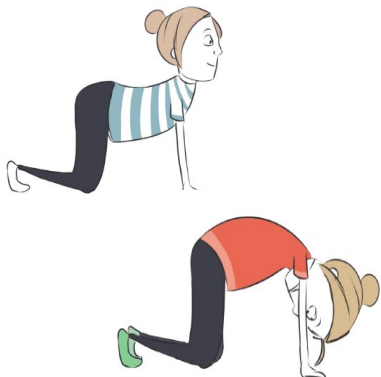


Compte jusqu'à 10.

# Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

5



Dos rond/ dos creux :  
4 répétitions



Fais 3 sauts sur un pied  
puis change de pied



3 sauts de grenouille  
puis change de pied



3 répétitions de chaque  
côté



Compte jusqu'à 10

# Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

6



Fais 3 sauts



Fais 3 flexions



Compte jusqu'à 10 et  
change de pied.



Compte jusqu'à 10



Compte jusqu'à 10

# Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

7



Fais 5 sauts sur un pied puis change de pied.



Compte jusqu'à 10.



3 sauts de grenouille.



Compte jusqu'à 10 puis change de jambe.



Compte jusqu'à 10.

# Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

8



Fais 3 sauts.



Dos rond/ dos creux :  
4 répétitions



Compte jusqu'à 10 puis change de jambe.



Compte jusqu'à 10.



Compte jusqu'à 10.