





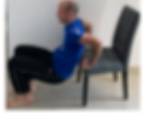




Echauffe toi avant de jouer

Case Départ	Pompes x10  1	Dips x10  2	Chaise 20 secondes  3	Mountain climber 20 secondes  4	Va au n°12 5	Squats x12  6	Reculé de 3 cases 7	Rameur 20 secondes  8
	Montées genoux 20 secondes  24	Squats x12  25	Reculé de 3 cases 26	Mountain climber 20 secondes  27	Va au n°35 28	Rameur 20 secondes  29	Fentes sautées 20 secondes  30	Relance 9 le dé 
	Gainage 20 secondes  23	Fentes sautées 20 secondes  40	Chaise 20 secondes  41	Crunch x10  42	Pompes x10  43	Reculé de 3 cases 44	Gainage 20 secondes  45	Relance le dé 
	Dips x10  22	Exercice de ton choix 50	Reculé de 3 cases 51	Gagné!  52	Gainage 20 secondes  45	Passer un tour  46	Dips x10  32	Crunch x10  11
	Crunch x10  21	Montée genoux 20 secondes  39	Rameur 20 secondes  49	Mountain climber 20 secondes  48	Montée genoux 20 secondes  47	Passer un tour  46	Crunch x10  33	Dips x10  12
	Relance le dé  20	Retourne case départ  38	Passer un tour  37	Exercice de votre choix Tous les joueurs 36	Squats x12  35	Reculé de 3 cases 34	Crunch x10  33	
	Rameur 20 secondes  19	Fentes sautées 20 secondes  18	Chaise 20 secondes Tous les joueurs  17	Montée genoux 20 secondes  16	Squats x12  15	Pompes x10  14	Reculé de 3 cases 13	