

# Défi de conditionnement physique

Pour ce jeu avec des cartes à jouer, vous devez enlever les Jack, Dame et Roi. Selon votre temps disponible, vous pouvez tenter de faire 15 cartes, 20 cartes ou même plus. Vous devez en piger une à la fois et faire l'exercice correspondant. Pour ajouter au plaisir, mettez de la musique pour augmenter la motivation. Go! Go! Go!

## Les cartes

## les exercices

- |    |  |
|----|--|
| 1  | 6 BURPEES                              |
| 2  | 10 REDRESSEMENTS ASSIS                 |
| 3  | 15 JUMPING JACK                        |
| 4  | 5 PUSH-UP                              |
| 5  | 10 SEC COURSE                          |
| 6  | 15 sec planche                         |
| 7  | 10 <sup>SEC</sup> BICYCLETTE SUR PLACE |
| 8  | 6 SAUTS AU MUR                         |
| 9  | 10 « punch rotation GD »               |
| 10 | 10 Squats                              |

