







boks



	30	Sauts sur un jambe	10	Burpee	
60	Imiter un singe et sautiller	Sauter	15		
45	Marcher sur la pointe des pieds près du serpent	Marcher sur place et jouer du tambour comme si vous étiez dans un fanfare	5	Levez les bras comme si vous attrapiez les ballons dans l'air	
	25	Jogger sur place comme si vous étiez pourchassé par un ours	20		