



Pile ou Face



# Lancer	Pile	Face
Lancer #1	5 extensions des bras (push-up)	10 sauts ciseaux (jumping jack)
Lancer #2	7 flexions des cuisses (squat)	15 secondes de planches
Lancer #3	15 sauts à la corde (avec ou sans corde)	10 fentes (lunges)
Lancer #4	45 secondes de course sur place	30 secondes de course sur place avec genoux hauts
Lancer #5	30 secondes en position flexion des jambes (squat)	30 secondes en positions fentes (lunges 15 sec chaque jambe)
Lancer #6	10 redressements assis	25 secondes d'équilibre sur une jambe
Lancer #7	5 burpees sans flexion des bras (sans push-up)	5 burpees avec flexion des bras (avec push-up)
Lancer #8	15 secondes de sauts pieds joints de gauche/droite	15 secondes de sauts pieds joints devant/derrière
Lancer #9	25 sauts ciseaux (jumping jack)	8 grandes respirations avec le dos droit
Lancer #10	8 extensions des bras (push-up)	6 burpees

Voici le défi pile ou face. Tu devras prendre une pièce de monnaie ou autres objets à deux côtés (ex : frisbee, morceau de carton, etc.). Tu as 10 lancers à effectuer. Pour chaque lancer, tu as une tâche pour Pile et pour Face. Une fois la feuille terminée, tu peux recommencer, mais en essayant de prédire sur quel côté la pièce va tomber. Si ta prédiction est bonne, tu n'as pas à effectuer l'exercice. N'hésite pas à modifier les exercices ou le nombre de répétitions. Amusez-vous en famille !!!

