

Sam

Pour commencer échauffe-toi bien...
Es-tu prêt(e) ? C'est parti !!!



Sauts sur une jambe
puis sur l'autre
x20 (de chaque côté)



Equilibre sur une jambe
puis l'autre pendant **20sec**
x2



Coup de pied
le plus haut possible
x20 (de chaque côté)

Ça va ? Tu tiens le coup ? Bois un coup !!!



Chaise contre le mur
pendant **30sec** (jambes
croisées si trop facile)



Cours sur place pendant
2min



Et maintenant, enchaîne
des coups de poing rapides
pendant **20s**