

« PARCOURS TRAINING FAMILY BLOCK'OUT »

DÉPART



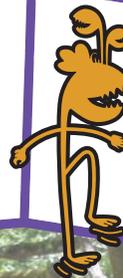
Marche
comme un caméléon :
15 sec.
Avancer 1 bras / 1 jambe
opposés en l'air



Avance comme
une chenille :
10 sec



Saute
d'un pied
sur l'autre :
10 sec



Donne 10
coups de pied
en l'air :
10 sec



Reculé
de 3 cases



Cours sur
place en levant les
genoux le plus haut
possible : 10 sec

Reculé de 5 cases



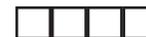
Fais 3 grimaces



Saute en l'air
avec les bras :
15 sec



Avance de
4 cases



Rejoue



Reculé
de 3 cases



Saute devant toi
le plus loin possible :
10 sec



Assis / debout
5 fois



Donne
10 coups
de poings



Fais
l'oiseau avec
tes bras :
10 sec



Avance
accroupi :
15 sec



Prends 1 livre
dans chaque main
en tendant les bras :
10 sec



Danse : 15 sec



Retourne
à la case départ

DÉPART



Fais un câlin à
quelqu'un
en serrant le plus
fort possible : 10 sec



Avance comme
un Kangourou :
10 sec



ARRIVÉE

