

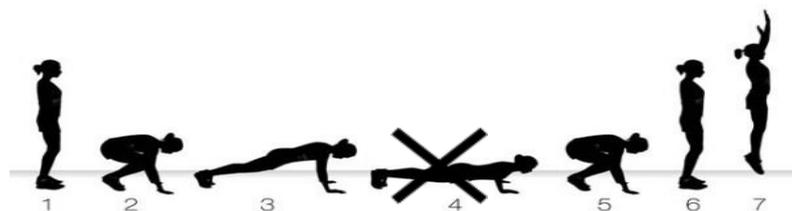
JEU DE L'OIE - LEXIQUE

JUMPING JACKS

Sauts étoiles



BURPEES



MOUNTAIN CLIMBERS

Alpinistes



SQUATS



Maintenir cette position 1 à 2" puis revenir en position normale (debout) et recommencer.