Consigne : Regarde la vidéo, choisi ton niveau et fais les exercices :

Vidéo 1 :

Training back to school : Remplis ton cartable avec des livres d’école.

Niveau 1 : 10 répétitions de chaque exercice / 10 s de récupération entre chaque.

Niveau 2 : 15 répétitions de chaque exercice / 15s de récupération entre chaque.

Niveau 3 : 20 répétitions de chaque exercice / 20 se de récupération entre chaque. Répéter les 5 exercices 5 fois !

Enjoy !

Vidéo 2 :

Training skateboard : Prend ton skateboard ou un objet qui roule

Niveau 1 : 10 répétitions de chaque exercice / 10 s de récupération entre chaque.

Niveau 2 : 15 répétitions de chaque exercice / 15s de récupération entre chaque.

Niveau 3 : 20 répétitions de chaque exercice / 20 se de récupération entre chaque. Répéter les 5 exercices 5 fois !

Enjoy !

Vidéo 3 :

Training : Trouve une chaise

Niveau 1 : 10 répétitions de chaque exercice / 10 s de récupération entre chaque.

Niveau 2 : 15 répétitions de chaque exercice / 15s de récupération entre chaque.

Niveau 3 : 20 répétitions de chaque exercice / 20 se de récupération entre chaque. Répéter les 5 exercices 5 fois !

Enjoy !

Vidéo 4 :

Training

Niveau 1 : 10 répétitions de chaque exercice / 10 s de récupération entre chaque.

Niveau 2 : 15 répétitions de chaque exercice / 15s de récupération entre chaque.

Niveau 3 : 20 répétitions de chaque exercice / 20 se de récupération entre chaque. Répéter les 5 exercices 5 fois !

Enjoy !

Vidéo 5 :

Training combat : Remplir deux bouteilles d'eau

Niveau 1 : 10 répétitions de chaque exercice / 10 s de récupération entre chaque.

Niveau 2 : 15 répétitions de chaque exercice / 15s de récupération entre chaque.

Niveau 3 : 20 répétitions de chaque exercice / 20 se de récupération entre chaque. Répéter les 5 exercices 5 fois !

Enjoy !