

Nos 100 défis

Sportifs !

- 10 squats
- 10 sauts à pieds joints
- 10 sauts à cloche-pied
- 10 cercles avec les bras
- 10 longueurs de cour
- 10 lancers de balle
- 10 sauts sur le côté
- 10 redressements assis-debout
- 10 dribbles avec un ballon
- 10 passes avec mon équipe



Nos 100 défis

Sportifs !

- 10 squats
- 10 sauts à pieds joints
- 10 sauts à cloche-pied
- 10 cercles avec les bras
- 10 longueurs de cour
- 10 lancers de balle
- 10 sauts sur le côté
- 10 redressements assis-debout
- 10 dribbles avec un ballon
- 10 passes avec mon équipe

