

## Défi : Musculation

### Performance

#### Ce qu'il faut faire :

Temps à adapter en fonction des capacités de chacun.

- abdos : 15 minutes
- pompes : 15 minutes
- gainage : 30 minutes

**Rôles à tenir :** un coach, un sportif

**Matériel :** un tapis ...

**Variantes :** de la musique