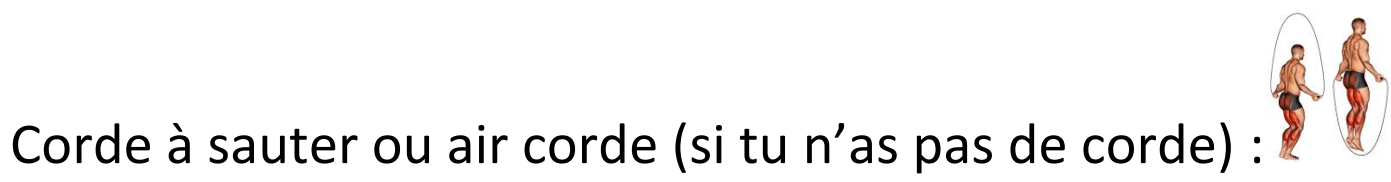
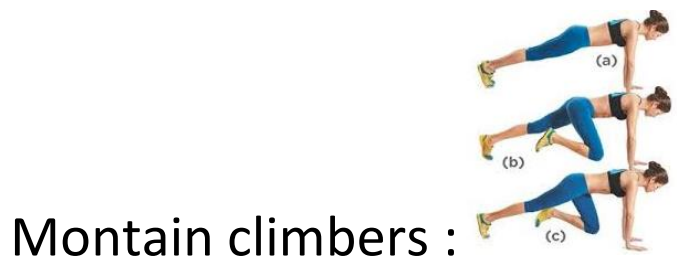
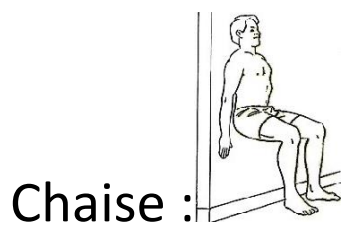
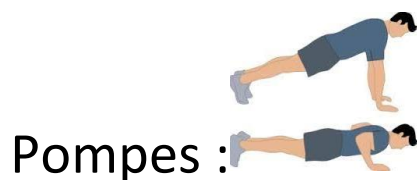


8 exercices d'une minute pour marquer le plus de points



Comment je compte les points :

Pour le jumping jack, les pompes, montain climbers, montée de genoux et corde à sauter :

1 répétition = 1 point.

Exemple : je fais 25 pompes en 1min je marque donc 25 points.

Pour la chaise, le gainage planche et le gainage latéral :

Tu tiens moins de 30 sec : 2 points

Tu tiens entre 30 et 59 sec : 4 points

Tu tiens 1 minute : 6 points

A vous de jouer et surtout de me communiquer votre score détaillé.