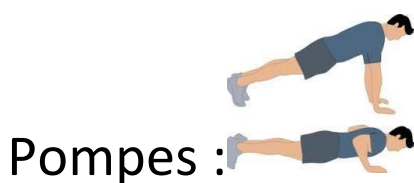
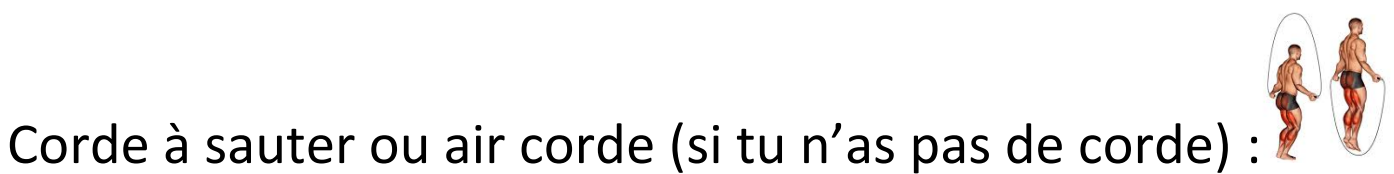
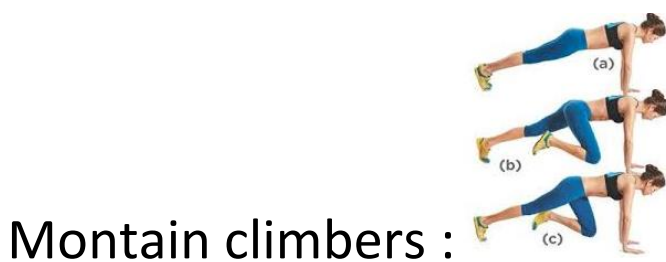
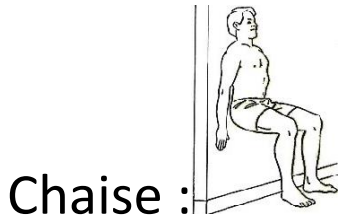


# 7 exercices de 30 secondes pour marquer le plus de points



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 15 pompes en 30 secondes je marque donc 15 points.

Pour la chaise, le gainage planche :

Tu tiens moins de 15 sec : 2 points

Tu tiens entre 15 et 29 sec : 4 points

Tu tiens 30 secondes: 6 points

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