

CHALLENGE EPS 4 "CASINO ROYAL"

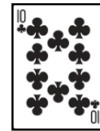
Matériel: 1 jeu de 32 cartes



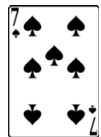
Chaque figure correspond à 1 mouvement et le chiffre correspond aux nombre de répétitions



COEUR: SQUAT SAUTE



TREFLE: POMPES



PIC: SIT UP



CARREAU: BURPEES

Les cartes figures = 20 répétitions

Les As = 11 répétitions

But du Jeu: Tirer au sort une carte et exécuter le mouvement et le nombre de répétitions jusqu'à la fin du jeu

Exemples:



20 BURPEES



11 SIT UP



10 SQUAT SAUTES



Faites participer votre famille



Défi de la semaine: Pas de sucre après 16h

RESTEZ A LA MAISON ET RESTEZ FORT !!

