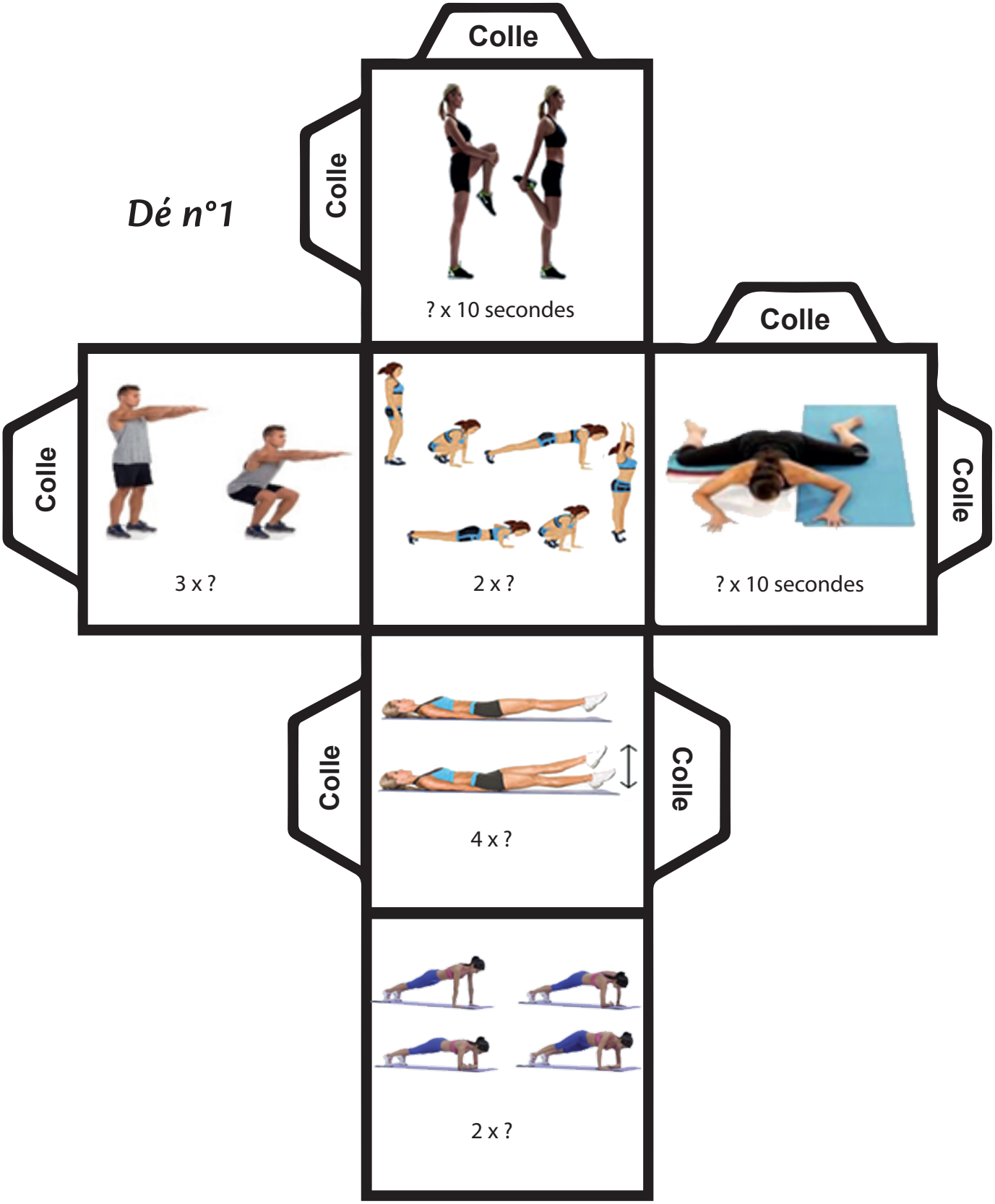
Jeu de dés

Lancez les dés en faisant l'exercice du dé n°1
et remplacez le « ? » par le nombre du dé n°2

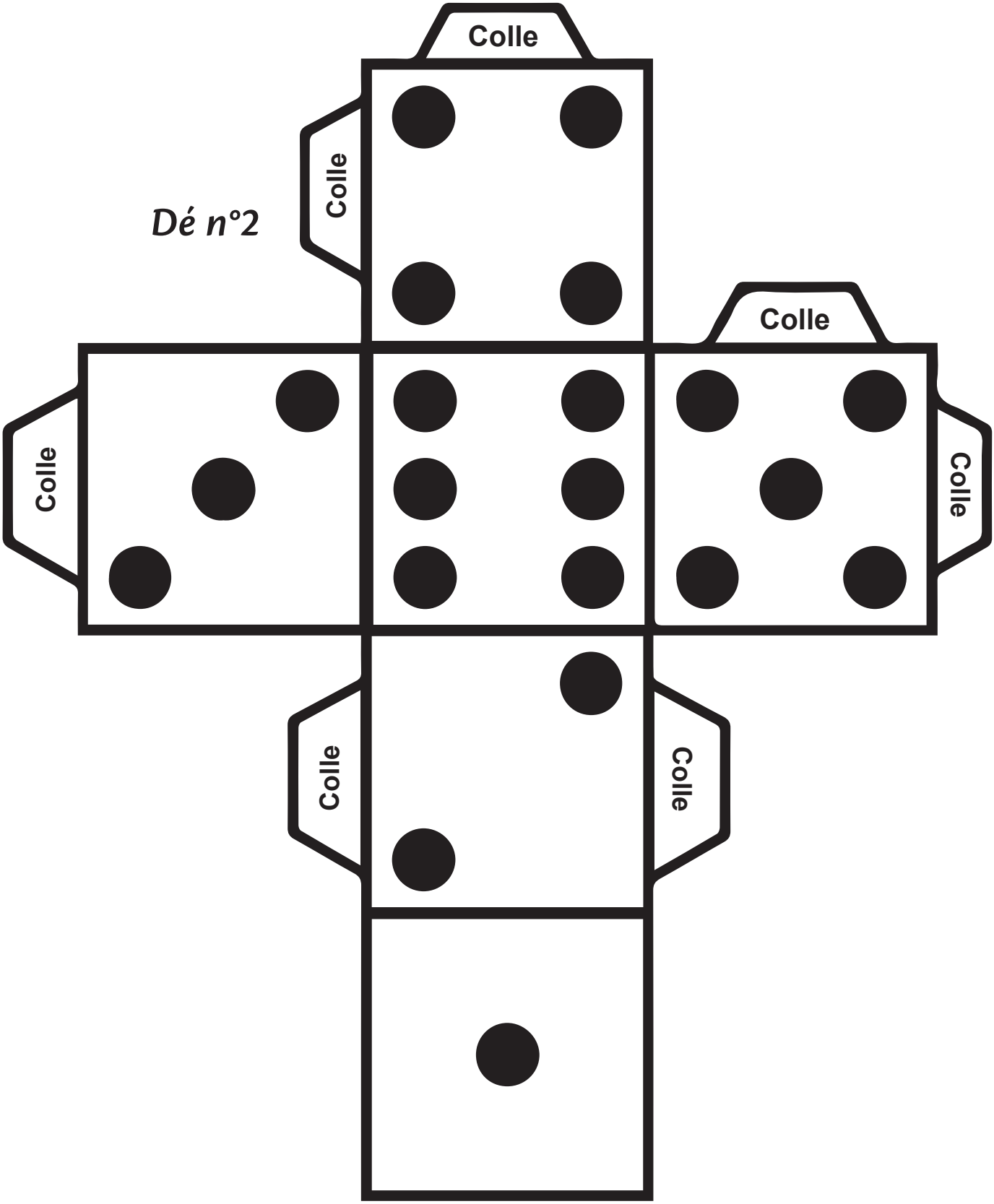
Dé n°1



Jeu de dés

Lancez les dés en faisant l'exercice du dé n°1
et remplacez le « ? » par le nombre du dé n°2

Dé n°2



Jeu de dés

Règles du jeu

1. Imprimez, découpez et assemblez les patrons pour fabriquer les dés
2. Lancez les deux dés en même temps et exécutez la position du dé n°1, le nombre de répétitions correspond au dé n°2.

? x 10 sec de chaque jambe devant et derrière

4 x ? : répétitions; gainage, faire des ciseaux avec les jambes en décollant pieds et épaules

2 x ? : répétitions de Burpees

Entente Gymnique Grand Avignon
Gymnase Roland Scheppler, rue J.B. Marcet
84000 Avignon Tél. 04 90 82 09 10
ententegymd.avignon@wanadoo.fr / eggagym.fr

Entente Gymnique Grand Avignon

Jeu de dés

Règles du jeu

2 x ? : répétitions ; Gainage sur les bras, descendre sur les coudes

? x 10 sec à faire la position de la grenouille

3 x ? : répétitions de squats

Bon jeu à tous !

Entente Gymnique Grand Avignon
Gymnase Roland Scheppler, rue J.B. Marcet
84000 Avignon Tél. 04 90 82 09 10
ententegymd.avignon@wanadoo.fr / eggagym.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym