

# JEU DE L'OIE CARDIO

DÉPART

ARRIVÉE

5 fois  
SAUTER vers  
le haut

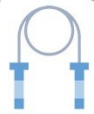


RECULER  
DE DEUX  
CASES

25 fois  
Montées de  
genoux au sol



30 SECONDES  
CORDE À SAUTER



3 MINUTES  
CORDE À  
SAUTER



1 MINUTE  
FENTES  
SAUTÉES



40  
PLIER les genoux  
et se relever



2 MINUTES  
DESCENDRE et  
MONTER  
les BRAS



30 SECONDES  
COURSE SUR  
PLACE



AVANCER  
DE DEUX  
CASES

20  
Montées de  
genoux au sol



45 SECONDES  
MONTÉES  
DE GENOUX



10  
SAUTER  
vers  
le haut



RETOUR  
CASE  
DÉPART

30  
Montées de  
genoux au sol



45 SECONDES  
FENTES  
SAUTÉES



1 MINUTE  
TALONS-  
FESSES



2 MINUTES  
CORDE À  
SAUTER



20  
fois

SAUTER  
vers  
le haut



30  
fois

PLIER les genoux  
et se relever



REJOUER

1 MINUTE  
CORDE À  
SAUTER



15  
fois  
SAUTER  
vers le  
haut



DESCENDRE et  
MONTER les BRAS

1 MINUTE

