



RELEVEZ LE DÉFI

N°9

Burpees		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 minute	2 x 1 minute	3 x 1 minute

Video démonstrative: Débutant: <https://www.youtube.com/watch?v=C4ZS2kFZ6DY>

Intermédiaire: <https://www.youtube.com/watch?v=FKKh6pXAggM>

(désolé pour les cigales)

Les Burpees



En rouge:
Vos nouveaux
muscles



Combien en feras-tu en 1 minute????



OBJECTIF 5



OBJECTIF 30



OBJECTIF Équilibre



OBJECTIF 5
Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF 30
Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre
Prendre au moins
une pause par jour