

DÉ Taiiso général #1

Jette le dé,
essaye de faire ce qui est indiqué!

Un p'tit mémo
(si besoin!)

1. la bicyclette x 10
2. gainage, bien aligné! 30"
3. on monte / on descend x 10
4. pompes x 10
5. patineur sur place x 20
6. sauts de singes / burpees x 10

On s'applique sur les exercices,
on adapte à ses capacités,
on RESPIRE

On peut jouer seule, à plusieurs
avec un chrono, un nombre de lancés
devoir tout valider...
à vous de fixer la règle!

TAÏSO
J'♥ ÇA !

