

# Fitness Pause



Choisissez un exercice ou lancez les dés



60 minutes entre les exercices



1

60 jumping jacks



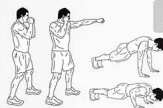
2

60 levées de genoux



3

20 burpees



4

20 coups de poing + 5 pompes  
3 séries



5

60 levées de jambe



6

20 squats  
40 coups de poing vers le haut



7

40 levées de bras  
40 cercles bras tendus



8

40 levées de genoux  
20 grimpeurs



9

60 toucher-pieds



10

10 écarté-serrés + 10 squats  
3 séries



11

40 fentes sautées



12

60 grimpeurs