




Règle du jeu : Jouer avec 2 dés (ou 1 dé par joueur)

- Chaque joueur prend 1 dé et le lance. Celui qui fait le plus grand chiffre gagne (marque 1 point) et ne fera pas d'exercices sur ce tour.
- Le gagnant lance 1 dé pour connaître le gage que le perdant devra faire. Le chiffre correspond à l'exercice à effectuer par l'autre ou les autres joueurs (voir ci-après).

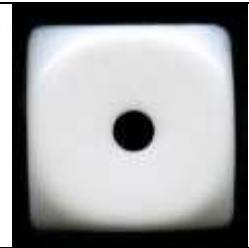

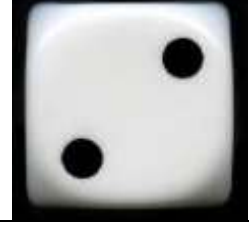






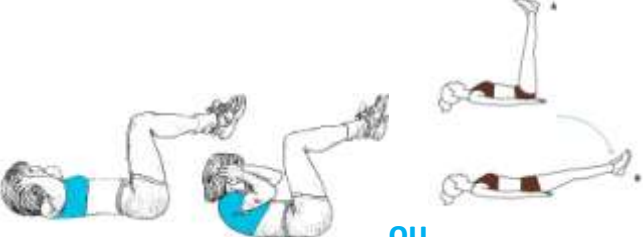


Exemple :  = Abdominaux

- Puis le gagnant lance 2 dés. Le cumul des 2 dés correspond au nombre de répétition à effectuer par le ou les autres joueurs.

Exemple :  +  = le perdant doit faire 8 répétitions

- Lorsque l'exercice est effectué, on recommence un nouveau tour.
- On peut faire un nombre de tour libre ou continuer jusqu'à ce qu'un joueur est gagné 10 points.

Bonne séance

	<p>Pompe</p>	 <p>Pompes sur genoux ou</p>
	<p>Gainage (on change le nombre de répétition par des secondes)</p>	 <p>Gainage ventral ou Gainage costal</p>
	<p>Squat</p>	 <p>SQUATS</p>
	<p>Jumping Jack</p>	
	<p>Abdominaux (au choix)</p>	 <p>ou</p>
	<p>Dips</p>	

Gardez la forme !!!

Si tu n'as pas de dé, tu peux en fabriquer en imprimant cette page :

