

La Course des Cartes du service des sports

Carte	Exercice Adulte	Exercice enfant
As	Squats	Saut Groupé
2	Montée de genoux	Montée et descente d'une marche en courant
3	Crunch inversé	Ciseaux
4	Fentes	Roulade avant
5	Burpees	Passage de la position debout à la position de départ pompe puis revenir debout
6	Sortie du dos	Passage de la position debout à la position allongé sur le dos puis revenir debout
7	Pompes	Passage de la position crabe à la position araignée
8	Corde a sauté rep x2 ou saut sur place	Ballon : lancer - taper dans les mains - rattrapper
9	Squats sautés	Abdos ballon
10	Dips	Ballon : Faire un zéro autour de la taille dans un sens puis dans l'autre
Valet	Mountain climber	Ballon : Faire un huit autour des jambes dans un sens puis dans l'autre
Dame	Pompes commando	Ballon : lancer - tourner sur soi-même - rattrapper
Roi	Patineur	Ballon : lancer - taper sur ses cuisses - rattrapper
Joker	Echanger son paquet de carte avec un autre joueur	

Dépensez vous, Amusez vous, Restez chez vous!

L'équipe du service des sports.