

30 salts **4**

Tots els jugadors s'han d'hidratar

5

Mantenir durant 30"

6

Retrocedeix a la casella 3

7

De pilota a pilota i tires perquè et toca

8

10 flexions

9

Taula frontal 30"

10

"Lunge" x10

11

Quarentena: descansas dos torns

12

Descansas un torn

3

De pilota a pilota i tires perquè et toca

28

Retrocedeix a la casella 24

29

"Fondos" de tríceps x10

30

Taula apropant genolls al pit x15

31

Tots beuen

32

Taula x25

33

De pilota a pilota i tires perquè et toca

34

De pilota a pilota i tires perquè et toca

13

25 abdominals

2

27 Mana un exercici a la resta de jugadors/es

27

Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix

44

10 amb cada cama

45

En la següent tirada, compta cap enrere

46

Quantes ets capaç de fer-ne?

47

Mantenir 20"

48

Tothom fa els exercicis 1, 2 i 9

35

x20

14

"Skipping" 30"

1

26 "Lunge" lateral x10

26

Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat

43

Mantenir 20" cada cama

54

20" per estirament i braç

56

META

51

x10

49

Salta a la casella 41

36

Torna a la casella de sortida

15

25 Pont x15

25

42 Balla la teva cançó preferida durant 30"

42

Mantenir 20" cada cama

53

Neteja't les mans amb aigua i sabó

41

De pilota a pilota i tires perquè et toca

40

Torna a la casella 20

39

10 "burpees"

38

Torna a la casella anterior

37

10 flexions

16

Quarentena: descansas dos torns

24

De pilota a pilota i tires perquè et toca

23

Tots beuen

22

Taula lateral 30"

21

Agafa la dreuera

20

x20

19

10 "squats"

18

De pilota a pilota i tires perquè et toca

17

SORTIDA