



# CONDI DÉS

★ Matériel : 4 dés à jouer

GYM  
EXPRESS

RESTEZ  
CHEZ VOUS

#1 : rouler 2 dés, et en calculer la somme

#2 : voir l'exercice qui correspond au nombre obtenu au #1

#3 : rouler le nombre de dés associé, et le total de ces dés donne le nombre de répétitions pour l'exercice donné!

#1 rouler 2 dés		#2 exercice		#3 rouler ce nbr de dés
2	→	Burpee	→	2 dés
3	→	Push-up	→	3 dés
4	→	Fermeture en V	→	4 dés
5	→	Squat sauté 1/2 tour *	→	2 dés
6	→	Fente marchée *	→	3 dés
7	→	Saut de grenouille	→	4 dés
8	→	Burpee push-up	→	2 dés
9	→	Push-up tricep	→	3 dés
10	→	V-up de côté *	→	4 dés
11	→	Squat - kick *	→	2 dés
12	→	Fente sautée sans alterner *	→	3 dés

\* Pour chaque exercice ayant un côté déterminé : faire le nombre de répétition établi par les dés pour CHAQUE côté \*