



CHALLENGE À LA MAISON



1	25 jumping jacks	dans chaque pièce
2	30 sauts de grenouille	devant chaque porte
3	30 fermetures en V	dans chaque pièce avec un lit
4	10 push-ups pieds surélevés	sur chaque divan, chaise et pouf
5	30sec en ATR au mur	dans chaque pièce avec une TV
6	1 min de planche	devant chaque évier
7	15 burpees	devant chaque fenêtre
8	20 squats sur 1/2 pointe	devant chaque cadre sur un mur
9	30sec en gainage dos ET ventre	sur chaque tapis
10	5 tours de jogging	autour de la maison

