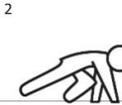


Fiche 48a

Cartes d'exercices

 Sauts à écarts	 Sauts à écarts	 Sauts à écarts	 Sauts à écarts
 Flexions de côté	 Flexions de côté	 Flexions de côté	 Flexions de côté
 1  2 Marche d'ours	 1  2 Marche d'ours	 1  2 Marche d'ours	 1  2 Marche d'ours
 Circuits	 Circuits	 Circuits	 Circuits
 1  2 Pompes	 1  2 Pompes	 1  2 Pompes	 1  2 Pompes
 Abdominaux	 Abdominaux	 Abdominaux	 Abdominaux ✂

Fiche 48b

Cartes d'exercices

 Corde à sauter	 Corde à sauter	 Corde à sauter	 Corde à sauter
 Bicyclette	 Bicyclette	 Bicyclette	 Bicyclette
 Poids	 Poids	 Poids	 Poids
 Flexions de jambes	 Flexions de jambes	 Flexions de jambes	 Flexions de jambes
 Ramer	 Ramer	 Ramer	 Ramer
+0	+0	+0	+0

