



# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## 100 RÉPÉTITIONS POUR UN ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE EFFICACE!

Augmentez votre rythme cardiaque, brûlez de l'énergie grâce à des mouvements simples et amusants. Faites les 10 exercices, 10 fois chacun pour un total de 100 RÉPÉTITIONS, prenez une pause et répétez pour voir si vous pouvez atteindre 200, 300 répétitions ou plus!

1. Sautillements sur place
2. Genoux hauts
3. Talons-fesses
4. Grimpeur
5. Sauts en ciseaux
6. Corde à sauter
7. Sauts latéraux
8. Sauts sur une jambe
9. Sauts sur l'autre jambe
10. Planche avec saut