














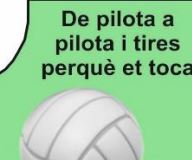


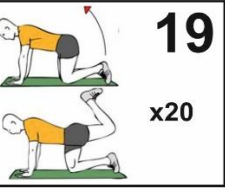


 30 salts 4	 Tots els jugadors s'han d'hidratar 5	 Mantenir durant 30" 6	 Retrocedeix a la casella 3 7	 De pilota a pilota i tires perquè et toca 8	 10 flexions 9	 Taula frontal 30" 10	 "Lunge" x10 11	 Quarentena: descansas dos torns 12
 Descansas un torn 3	 De pilota a pilota i tires perquè et toca 28	 Retrocedeix a la casella 24 29	 "Fondos" de tríceps x10 30	 Taula apropant genolls al pit x15 31	 Tots beuen 32	 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	 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 4 i 9 34	 x20 14	
 "Skipping" 30" 1	 26 "Lunge" lateral x10 26	 Mantenir 20" cada cama 44	 20" per estirament i braç 56	 META 49	 x10 49	 Salta a la casella 41 35	 Torna a la casella de sortida 15	
 "Skipping" 30" 1	 26 "Lunge" lateral x10 26	 Mantenir 20" cada cama 53	 Mantenir 20" cada cama 52	 Retrocedeix a la casella 41 51	 Mantenir 20" cada cama 50	 Torna a la casella 41 36	 10 flexions 16	
 "Skipping" 30" 1	 25 Pont x15 25	 41 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	 De pilota a pilota i tires perquè et toca 17	
 "Skipping" 30" 1	 24 Quarentena: descansas dos torns 24	 Tots beuen 22	 Taula lateral 30" 21	 Agafa la drecera 20	 x20 19	 10 "squats" 18	 17	

SORTIDA

