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: descanses dos torns 12
Descanses un torn 3
De pilota a pilota i tires perquè et toca 28
Retrocedeix a la casella 24 29
"Fondos" de tríceps x10 30
x15
Taula apropant genolls al pit 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
STOP
Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix 44
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 35
x20 14
"Skipping" 30'' 1
26 "Lunge" lateral x10
43 Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat
Tots beuen 54
Mantenir 20'' cada cama
20'' per estiment i braç 56
META
49 x10
Salta a la casella 41 36
Torna a la casella de sortida 15
53 Mantenir 20'' cada cama
Mantenir 20'' cada cama 52
51 Retrocedeix a la casella 41
50 Mantenir 20'' cada cama
SORTIDA
25 Pont x15
42 Balla la teva cançó preferida durant 30''
41 Neteja't les mans amb aigua i sabó
40 De pilota a pilota i tires perquè et toca
39 Torna a la casella 20
38 10 "burpees"
37 Torna a la casella anterior
STOP
10 flexions 16
24 Quarentena: descanses dos torns
23 De pilota a pilota i tires perquè et toca
Tots beuen 22
21 Taula lateral 30''
Agafa la drecera 20
19 x20
10 "squats" 18
De pilota a pilota i tires perquè et toca 17