







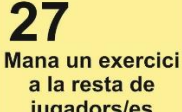






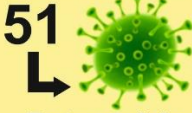






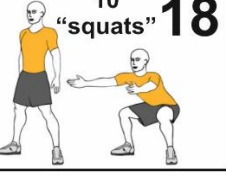


 30 salts 4	 Tots els jugadors s'han d'hidratar 5	 Mantenir durant 30" 6	 Retrocedeix a la casella 3 7	 De pilota a pilota i tires perquè et toca 8	 10 flexions 9	 Taula frontal 30" 10	 "Lunge" x10 11	 Quarentena: descansas dos torns 12	
 Descansas un torn 3	 De pilota a pilota i tires perquè et toca 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	 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 26	 43 Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat 43	 Mantenir 20" cada cama 54	 20" per estirament i braç 56	 META 50	 x10 49	 Salta a la casella 41 36	 Torna a la casella de sortida 15	
SORTIDA	 25 Pont x15 25	 42 Balla la teva cançó preferida durant 30" 42	 Mantenir 20" cada cama 53	 Mantenir 20" cada cama 52	 51 Retrocedeix a la casella 41 51	 Mantenir 20" cada cama 50	 36	 10 flexions 16	
	 Quarentena: descansas dos torns 24	 23 De pilota a pilota i tires perquè et toca 23	 Tots beuen 22	 21 Taula lateral 30" 21	 20 Agafa la drecera 20	 19 x20 19	 10 "squats" 18	 17	 10 flexions 16

