

# PARCOURS CHAMPION DOJO



**Règle du Jeu :** 2 joueurs (ou équipes) au minimum.

Lancer le dé chacun son tour et déplacer son pion de la valeur du dé puis réaliser l'exercice mentionné sur la case.

<p>RESTE ZEN <b>19</b></p> <p><b>Passé ton tour.</b></p>	<p>10 SQUATS <b>18</b></p>	<p>5 BURPEES <b>17</b></p>	<p>30 sec <b>16</b> GAINAGE TABLE</p>	<p>5 SAUTS <b>15</b></p> <p>GENOUX POITRINE</p>	<p>20 sec <b>14</b> MONTAIN CLIMBER</p>	<p>30 ABDOS <b>13</b> COUDE/GENOU</p>	<p>30 sec <b>12</b> PLANCHE SUR LES MAINS</p>
<p>10 FENTES <b>20</b> DROITE ET GAUCHE</p>	<p>30 sec <b>37</b> GAINAGE LATÉRAL D et G</p>	<p>10 <b>36</b> JUMPING JACK</p>	<p><b>35</b> 30 sec GAINAGE SUPERMAN</p>	<p>30 sec <b>34</b> GAINAGE ABDOS BOXE</p>	<p>10 POMPES <b>33</b></p>	<p>30 sec <b>32</b> GAINAGE FESSIERS</p>	<p>10 FENTES <b>11</b> DROITE ET GAUCHE</p>
<p>30 sec <b>21</b> COURSE SUR PLACE</p>	<p>20 sec <b>38</b> MONTAIN CLIMBER</p>	<p><b>GAGNÉ</b></p>	<p><b>46</b> 30 sec ÉQUILIBRE PIED DROIT</p>	<p>30 ABDOS <b>45</b> CRUNCH</p>	<p><b>44</b> 30 sec PLANCHE</p>	<p><b>31</b>  <b>Retourne au 20.</b></p>	<p>30 ABDOS <b>10</b> CRUNCH</p>
<p>10 POMPES <b>22</b></p>	<p>30 sec <b>39</b> GAINAGE ABDOS BOXE</p>	<p><b>40</b>  <b>Recommence au début.</b></p>	<p>10 SQUATS <b>41</b></p>	<p><b>42</b> 30sec GAINAGE ABDOS</p>	<p>5 SAUTS <b>43</b></p> <p>GENOUX POITRINE</p>	<p>10 SEET UP <b>30</b></p>	<p><b>9</b>  <b>Relance le dé.</b></p>
<p>30 ABDOS <b>23</b> COUDE/GENOU</p>	<p>10 <b>24</b> FLÉXIONS EXTENSIONS QUADRUPÉDIQUE</p>	<p><b>25</b> 30 sec ÉQUILIBRE PIED GAUCHE</p>	<p><b>26</b>  <b>Va au 41.</b></p>	<p>30 ABDOS <b>27</b> CRUNCH</p>	<p>10 <b>28</b> JUMPING JACK</p>	<p><b>29</b> 30 sec GAINAGE SUPERMAN</p>	<p>10 SQUATS <b>8</b></p>
<p><b>DÉPART</b></p> 	<p>10 POMPES <b>1</b></p>	<p>30 sec PLANCHE <b>2</b></p>	<p>10 SEET UP <b>3</b></p>	<p>30 sec <b>4</b> COURSE SUR PLACE</p>	<p>30 sec GAINAGE <b>5</b> ABDOS</p>	<p><b>6</b>  <b>Va au 12.</b></p>	<p>30 sec ABDOS <b>7</b> CISEAUX</p>