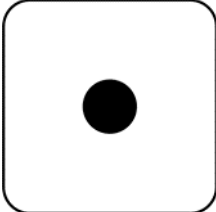
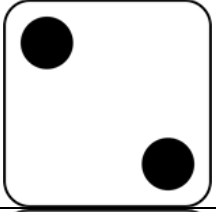






## Roulez un exercice

Roulez le dé et faites l'exercice qui correspond.  
Répétez 10 fois.

	<b>10 sauts à écart</b>
	<b>10 touche-orteils</b>
	<b>10 burpees</b>
	<b>10 coups aux fesses</b>
	<b>10 genoux hauts</b>
	<b>Courir sur place pour 10 secondes</b>