



Challenge Gainage

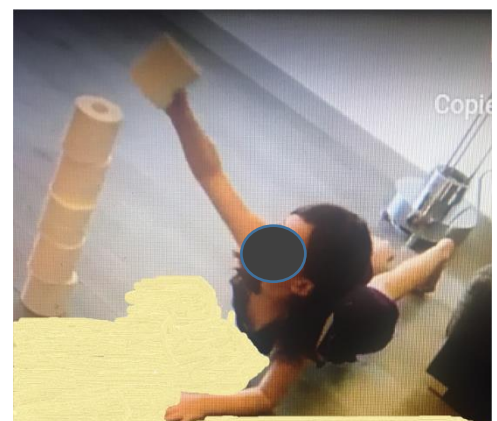
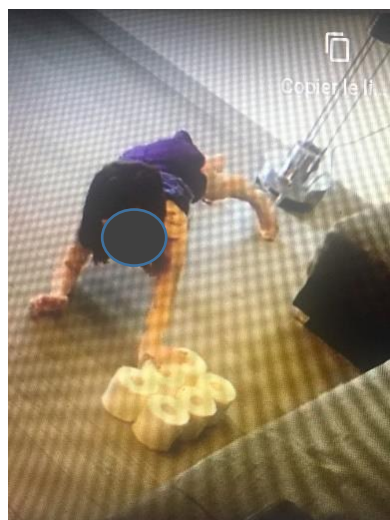


à bien respecter l'alignement !!!!!

Placer 6 rouleaux de papier toilette à sa droite, puis prendre la position de planche.
Attraper un rouleau main droite le passer main gauche pour le poser de l'autre côté.
Répéter ainsi en conservant l'alignement, jusqu'à pouvoir faire une tour.
Puis faire la même chose en sens inverse.

N1	N2	N3
1 minute	45''	30''

Alignement à respecter



Assurez-vous d'avoir un espace dégagé autour de vous.

Ne faites pas cet exercice proche d'un escalier,

D'une fenêtre ou d'un meuble