



Capitaine America



Jog en place : 45 secondes



La planche : 15 secondes



15 sauts d'étoiles aériennes



*La planche sur les mains :
25 secondes*



Des coups de poing : 20/bras



10 accroupissements



*Position bateau : 30
secondes*



*Capitaine America,
tu as presque fini!
Répète 1 autre fois.*