

Fazenda de fitness



Treinamento de condicionamento físico lúdico - competição em grupo com exercícios de condicionamento físico inventados por eles mesmos

Projeto próprio da fazenda de fitness

Necessário:

- 6 grupos de 2 a 5 participantes
- 12 postos
- Quadro de pontuação central

Em seguida, passamos à execução

- Os grupos se preparam (aproximadamente 2 horas)
- treino
- competição

Para descontrair, haverá:

- "Postagens "Coringa"
- Postagens de risco
- "O dobro ou nada"
- Postagem de mordança
- ou similar

ENCONTRE milhares de outras ideias de postagens!

Veja o arquivo PDF em anexo

para obter detalhes

Zentrale Wertungstafel										
Stufe	A	B	C	D	E	F	G	H	I	K
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
ab										

Créditos da fonte:

Autores e imagens: BAPSO Magglingen www.baspo.ch