## YoungstarsWiki.org

## 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 mordaça
- ou similar

#### **ENCONTRE** milhares de outras ideias de postagens!

Veja o arquivo PDF em anexo

para obter detalhes

**Fitness** 

# YoungstarsWiki.org

·					_			_		_
	Zentrale Wertungstafel									4
سجاود	A	3	<u>اج</u> ا	5	宣	7	رکر	H	1	الاا
4				l						
2							_		_	Н
4				-				_		$\Box$
<u></u>						L	-	-		$\vdash$
1									$\equiv$	
8	_		_		_	L-	-	-	_	
10	┢	$\vdash$	⊢	-	-	╁─	-	-		
11										
الطم										

## Créditos da fonte:

Autores e imagens: BAPSO Magglingen www.baspo.ch