

<b>Estirament adductors</b>  <b>4</b>	<b>"Skipping" 30 segns</b>  <b>5</b>	<b>Estirament isquios</b>  <b>6</b>	<b>Retrocedeix a la casella 3</b>  <b>7</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>8</b>	<b>Estirament psaos</b>  <b>9</b>	<b>Fes 10 tocs amb un roll de paper higiènic</b>  <b>10</b>	<b>10 flexions</b>  <b>11</b>	 <b>La Lira: descansas un torn</b> <b>12</b>
<b>Descansas un torn</b>  <b>3</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>28</b>	<b>Tens gana. Retrocedeix a la casella 24</b>  <b>29</b>	<b>La volta al món. Avança tantes caselles com voltes seguides facis</b>  <b>30</b>	<b>x15</b>  <b>31</b>	<b>10 passades contra la paret a la pota coixa amb la cama menys hàbil</b>  <b>32</b>	<b>Dona una volta sobre tu mateix/a sense que caigui la sabatilla</b>  <b>33</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>34</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>13</b>
<b>Ziga-zaga amb conducció</b>  <b>2</b>	<b>27</b> <b>Proposa un repte a la resta de jugadors/es</b>  <b>26</b>	<b>Malabars amb dos boles i una mà durant 10"</b>  <b>44</b>	<b>Fes 10 tocs amb la cama menys hàbil</b>  <b>45</b>	<b>La Karibú. Avança tothom menys tu</b>  <b>46</b>	<b>x10</b>  <b>47</b>	<b>Munta i desmunta una piràmide des de la posició de planxa</b>  <b>48</b>	<b>Para-penaltis. Un altre participant et saca 3 penaltis. Si te'n marca dos, tornes a la casella anterior.</b>  <b>35</b>	<b>Ziga-zaga amb conducció: cama menys hàbil</b>  <b>14</b>
<b>Estirament quàdriceps</b>  <b>1</b>	<b>x10</b>  <b>26</b>	<b>Ets capaç de tombar-les totes?</b>  <b>43</b>	<b>20" per cama</b>  <b>55</b>	<b>20" per cama</b>  <b>56</b>	<b>META</b>  <b>49</b>	<b>Encerta 5 cops seguits</b>  <b>49</b>	<b>L'entrenador/a et felicita: salta a la casella 41</b>  <b>36</b>	 <b>Lesió greu. Torna a la casella de sortida</b> <b>15</b>
<b>SORTIDA</b>	<b>25</b> <b>Fes 5 tocs amb el cap sense que et caigui la pilota</b>  <b>25</b>	<b>Encistella la pilota dintre la paperera amb el cap</b>  <b>42</b>	<b>20" per cama</b>  <b>54</b>	<b>7 tocs assegut/da</b>  <b>52</b>	<b>51</b> <b>Target groga: descansas un torn</b>  <b>51</b>	<b>50</b> <b>Treu-te la samarreta sense que et caigui</b>  <b>50</b>	<b>36</b>  <b>37</b>	<b>Ets capaç de tombar-los tots?</b>  <b>16</b>
<b>24</b>  <b>Lo Folk: descansas un torn</b> <b>24</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>23</b>	<b>10 passades contra la paret a la pota coixa</b>  <b>22</b>	<b>El pèndul. Elevació de pilota</b>  <b>21</b>	<b>El teu esforç et porta a la casella 39</b>  <b>20</b>	<b>19</b> <b>Fes 10 tocs alternant cama</b>  <b>19</b>	<b>Ets capaç d'aixecar-te sense que et caigui l'ampolla?</b>  <b>18</b>	<b>17</b>  <b>17</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>17</b>

**SORTIDA**


