

KIDS LEGEND OBSTACLES HOUSE (ONLY 1 ROOM)

AGE 4-6	AGE 7-9	AGE 10-15	VIRTUAL OBSTACLE
NR / REPS.	NR / REPS.	NR / REPS.	
C 10	C 20	C 30	TALON FESSES
1 5	1 10	1 20	PASSER SOUS LA CHAISE
2 10	2 20	2 30	CLAP YOUR HANDS PLANK GAINAGE ET TAPE ALTERNER AVEC LES MAINS
A 10	A 20	A 30	JUMPING JACK
3 10	3 20	3 30	KNEE UP JUMP LUNGES FENTE AVEC MONTEE DE GENOUX
4 3	4 5	4 10	CLIMBING ON THE SOFA MONTER ALTERNER SUR LA CHAISE OU CANAPE
5 5	5 10	5 20	SQUAT JUMP
6 10	6 20	6 30	GORILLA CRAWL
B 10	B 20	B 30	MONTEE DE GENOUX
7 10	7 20	7 30	ADVANCED ALLIGATOR
8 5	8 5	8 5	PULL UP THE BOTTLE! SE PLACER SOUS UNE CHAISE ET TRACTION AVEC LES BRAS
C 10	C 20	C 30	TALON FESSES
9 5	9 10	9 20	THRUSTER WITH WATER BOTTLES SQUAT EN SOULEVANT LES BRAS AVEC LE SAC D'ÉCOLE
10 5	10 10	10 20	PASER SOUS LA CHAISE
11 5	11 5	11 3	TOOTHBRUSH THROWING LANCER LA BROSSSE A DENTS
A 10	A 20	A 30	JUMPING JACK
12 5	12 10	12 20	WALKOUT SQUAT AVANCE TES MAINS PLANCHES
	13 5	13 10	CLIMBING ON THE SOFA MONTER ALTERNER SUR LA CHAISE OU CANAPE
	B 20	B 30	KNEE UP MONTEE DE GENOUX
	14 20	14 30	HANDSTAND TENIR 20/30 SECONDES EN EQUILIBRE CONTRE UN MUR
	15 10	15 20	THRUSTER WITH WATER BOTTLES SQUAT EN SOULEVANT LES BRAS AVEC LE SAC D'ÉCOLE
	C 20	C 30	TALON FESSES
		16 3'	WATER CARRY MARCHE AVEC LES SAC D ÉCOLE
		17 30	GORILLA CRAWL
		18 30	FARMER CARRY
		19 30	BEAR CRAWL
		20 30	BACKPACK CARRY FENTE ALTERNÉE SAUTÉ AVE LE SAC À DOS
		C 30	TALON FESSES
		21 15	DEVIL PRESS WITH WATER BOTTLES AVEC LE SAC BURPEES SANS LA POMPE
22 1	22 1	22 1	FRONT ROLL CABRIOLE
23 1	23 1	23 1	PILLOW FIGHT WITH MOM AND DAD

- OBSTACLES
- START/RUN
 - UNDERWALL
 - WALL
 - RUN
 - BALANCE BEAM
 - TIRE JUMP
 - HAY WALL
 - STAIRWAY TO SPARTA SMALL
 - RUN
 - CRAWL NET
 - ROPE CLIMB
 - RUN
 - HERCULES HOIST
 - SLIP WALL KIDS
 - SPEAR THROW
 - RUN
 - 4'WALL
 - KIDS VERTICAL NET
 - RUN
 - TIRE DRAG
 - JERRY CAN CARRY
 - RUN
 - ATLAS LIFT
 - STAIRWAY TO SPARTA BIG
 - BUCKET CARRY
 - ELASTI CRAWL
 - SANDBAG CARRY
 - RUN
 - HURLDERS
 - FIRE JUMP
 - GLADIATORS



COURSE MAP KIDS

- RUN PARTS
- OBSTACLES
- A JUMPING JACK
 - B KNEE UP
 - C TALON FESSE



MATERIALS & TIPS!

- PILLOW FIGHT / BATAILLE DE POLOCHON**
Finally you are allowed to launch the pillows. For all the time you wish.
Tu es enfin autorisé à lancer, jeter, te « battre » avec tes oreillers.
Pendant tout le temps que tu veux. Fais de ton mieux.
- GORILLA CRAWL / SAUT DU GORILLE**
Hands down. Feet down. You are a Gorilla now. Jump, jump, jump
Imite le gorille, mains et pieds au sol ! Saute, saute, saute !
- CLAP YOUR HAND PLANK / GAINAGE « TAPER DABS LES MAINS**
Your parent is your plank. Give us your 5 kid!
Gainage sur les mains face à face avec un de tes parent.
et vous vous taper dans les mains
- TOOTHBRUSH - THROW (TOOTHBRUSH AND 20 CM POT)**
LANCER DE BROSSSE À DENTS
(BROSSE À DENTS ET POT DE 20 CM)
Just remember: don't use your current toothbrush.
You will need it again before going to sleep!
N'utilise pas ta brosse à dents actuelle. Tu en auras encore besoin avant d'aller dormir !
- BACKPACK CARRY / MOUVEMENTS AVEC UN SAC À DOS**
Your school bag and the books are your best friends now !
Ton cartable et tes livres sont maintenant tes meilleurs amis !
- PULL UP THE SCHOOLBAG / PORTÉ DE CARTABLE**
charge ton cartable avec des peluches (4-6 ans = 2kg maxi) / chargé livres (7-9 ans = 5 kg maxi) / chargé bouteilles (10-15 ans = 10kg maxi)
- WALKOUT HANDSTAND / POIRIER**
Tenir 20 ou 30 sec, position de départ planche, puis remonte le mur pour te retrouver en « poirier » tête en bas, contre le mur
- SCHOOLBAG FRONT CARRY / PORTÉ DE CARTABLE**
Porte ton cartable, contre ta poitrine, comme pour lui faire un câlin
- OVERHEAD KNEE UP / MONTÉE DE GENOUX AVEC UN SAC**
montée genou sac d'école au-dessus de la tête / bras tendus
- LUNGES JUMP / FENTES SAUTÉES**
fentes sautées avec le sac d'école dans les bras