

ENVIADO POR

Irmgard

ON

02/06/2017



Keine Stimmen

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 mordça
- ou similar

ENCONTRE milhares de outras ideias de postagens!

Veja o arquivo PDF em anexo

para obter detalhes

Fitness

Zentrale Wertungstafel											
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

Créditos da fonte:

Autores e imagens: BAPSO Magglingen www.baspo.ch

Weitere Informationen

Categorias

Jogos e atividades

Tags

Treinamento físico
Competição em grupo
Jogo de movimento
Trabalho em equipe
Concurso

Número de participantes

1-20
20-30
30 - 100

Bíblia

Essa informação está faltando.

Duração

Até 1 hora

Material

Muito trabalho

Download de arquivos

Download do arquivo disponível

KI Generierter Inhalt

Conteúdo
Categorias
Tags
Número de participantes
Bíblia
Duração
Material