

Poste 4

- Selon la teneur en graisse/classer les portions
- Lancer le dé (6x par poste):

1 = 5 x ballon / s'élever en tronc d'arbre
2 = 6 x ballon / s'élever en tronc d'arbre
3 = 7 x ballon / s'élever en tronc d'arbre
4 = 10 x ballon / lever le tronc d'arbre
5 = 13 x ballon / lever le tronc d'arbre
6 = 16 x ballon / lever le tronc d'arbre

- Lever le nombre correspondant de médecine-ball/tronc d'arbre: de la position accroupie en extension et revenir en position accroupie

Bouilli de bœuf en tranche - 100 g



Jambon - 1 tranche, 50 g



Roastbeef - 110 g



1 - Jambon - 3 g de graisse

3 - Roastbeef - 5,5 g de graisse

2 - Bouilli de bœuf en tranche - 4,5 g de graisse

Wienerli - 1 paire, 100 g



Saucisse de veau - 1 pièce, 160 g



Wienerli de volaille, 1 paire - 100 g



5 - Saucisse de veau Olma - 23 g de graisse

4 - Viernerli - 20 g de graisse

6 - Viernerli de volaille - 25 g de graisse