

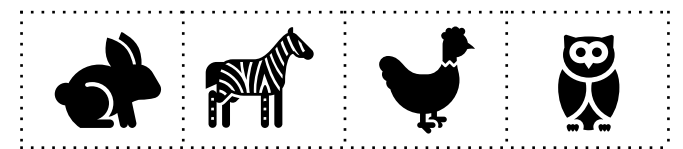


<p>עקרוב 2</p>	<p>קפיצות על רגל שמאל 8</p>	<p>ברפי 5</p>	<p>10 שניות פלאנק</p>	<p>פוש אפ 8</p>	<p>התחלה</p>
<p>ג'אמפ ג'יק 6</p>	<p>סקווט 7</p>	<p>כפיפות בטן 5</p>	<p>מטפס הרים 8</p>	<p>הליכת פלאנק 8</p>	<p>פוש אפ 5</p>
<p>סקווט 7</p>	<p>גשר 9</p>	<p>קפיצות על רגל ימין 8</p>	<p>מטפס הרים 5</p>	<p>פוש אפ 5</p>	<p>סופרמן 2</p>
<p>סיום!!!</p>	<p>10 שניות פלאנק</p>	<p>מחוגה 4</p>	<p>בטן הפוכה 6</p>	<p>ג'אמפ ג'יק 8</p>	<p>ריצה במקום 8</p>

# סולמות ונחשים – גרסת FitFamily

- כלי עזר – דף מודפס, דמויות משחק וקובייה
- הקטן ביותר זורק את הקובייה ראשון ומתקדם במשבצות ע"פ הקובייה
- במידה ונעצר על תרגיל, עליו לבצע את התרגיל הרשום בצירוף מספר החזרות המופיע בעיגול האפור
- במידה ונעצר על משבצת עם סולם  עולים למעלה בסולם למשבצת בסיום הסולם
- במידה ונעצר על משבצת עם נחש  יורדים למטה על הנחש למשבצת בסיום הנחש
- הראשון שמגיע אל משבצת הסיום **מנצח!**



דמויות משחק - לגזירה