

## CHALLENGE 3

### LA CHAISE

Tenez le plus longtemps possible en faisant la chaise, dos collé au mur. J'ai tenu hier 4 min 40.

C'est à vous !!!

Attention si vous avez une sensation de brûlure dans les cuisses c'est normal, vous pouvez encore tenir quelques secondes!!

Celui ou celle qui tiendra le plus longtemps aura une surprise.

