

Toutes les séances commencent par un échauffement (le même à chaque fois) :

Faire chaque exercice pendant **10s** :

- 1) Talons fesses
- 2) Sauts à cloche pied (droit)
- 3) Sauts à deux pieds
- 4) Sauts à cloche pied (gauche)
- 5) Montées de genoux

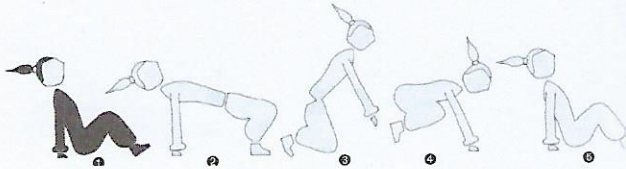
Refaire tout ceci **3 fois**.

Lundi



La feuille morte:

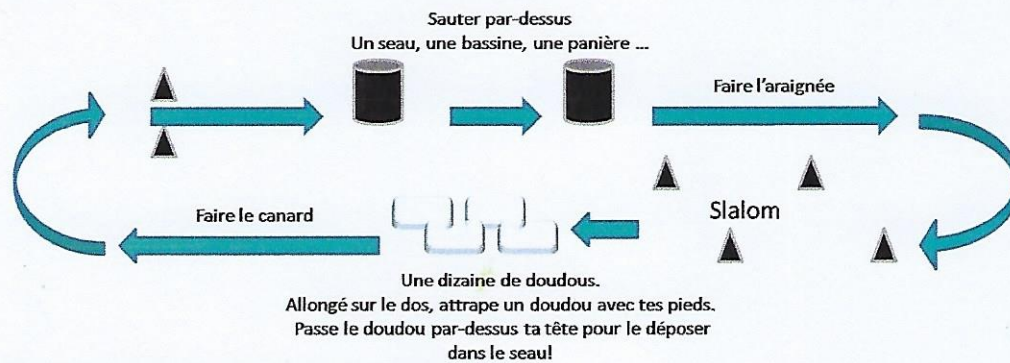
Sur le ventre, les genoux en l'air, la tête en l'air ainsi que les bras et les épaules.
Rester dans cette position 30 secondes. A faire 5 fois



La locomotive :

Sur les fesses, pousse sur les mains pour venir se mettre sur les genoux. Pose tes mains au sol et lance tes jambes entre tes bras pour venir s'asseoir sur les fesses. A faire 10 fois

Le parcours :



Faire le parcours au moins 3 fois sans s'arrêter !!

Mardi

Défi n° 9 :

Tu auras besoin d'une bouteille remplie d'eau. Combien de temps es-tu capable de rester le bras tendu à hauteur de l'épaule sans bouger ?
Et avec l'autre bras ?

Défi n° 10:

Tu auras besoin d'une balle ou d'une paire de chaussettes.
Combien de fois en une minute es-tu capable de passer cette balle sous ta jambe droite puis ta jambe gauche sans la faire tomber ?

Mercredi



Le coup de pied de la mule:

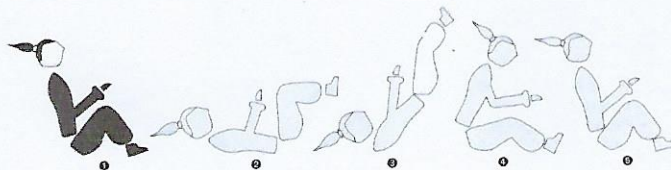
En appui sur les pieds et les mains, donne un coup de pied en l'air avec tes 2 pieds en même temps et atterris sur tes pieds.

A faire au moins 5 fois.

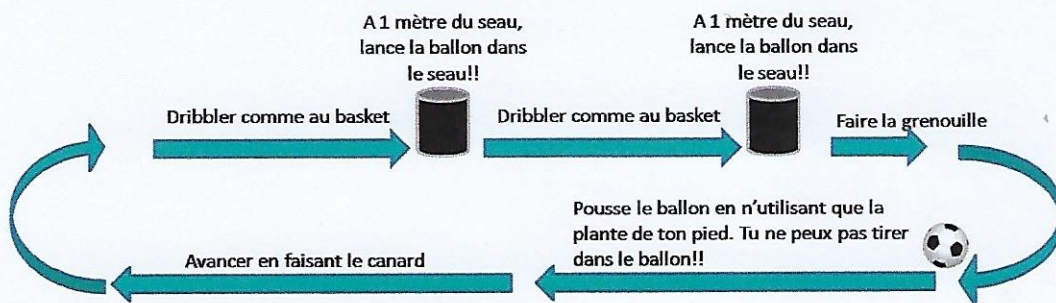
Le rocking-chair:

Roule sur le dos, monte le bassin au ciel, reviens sur tes jambes et avance sans les mains.

A faire au moins 5 fois.



Le parcours :



Faire le parcours 5 fois sans s'arrêter !!

Jeudi

Défi n° 11 :

En position de gainage (allongé sur le ventre, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds) combien de temps peux-tu rester sans bouger ?

Défi n° 12 :

Combien de temps es-tu capable de tenir en équilibre sur un pied, le coude droit sur le genou gauche ? Et combien de temps avec le coude gauche sur le genou droit ?

Vendredi

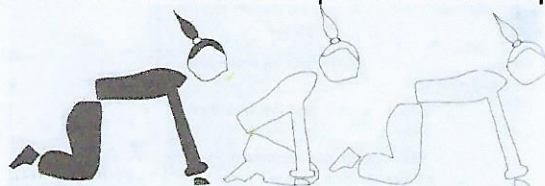
Le serpent :

Rampe sur le ventre en te tirant avec les mains et en poussant avec les pieds.



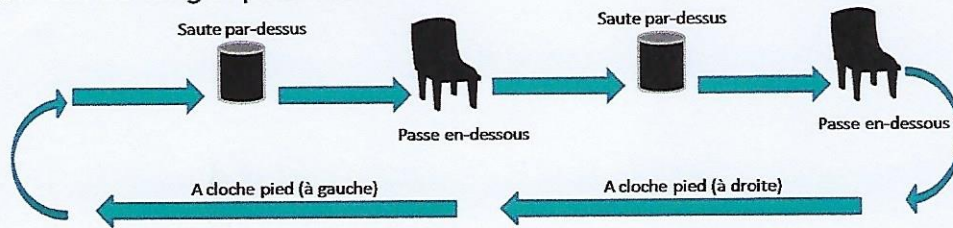
L'escargot:

Avancer les deux mains en même temps et tire ta coquille. Tente le aussi en arrière.



Le parcours :

Il faudrait prévoir 5m de long si possible.



Faire le parcours 5 fois sans s'arrêter !!

Samedi et Dimanche

REPOS