

L'ALPHABET SPORTIF !

Compose ton entraînement ! Selon le mot qu'aura annoncé la maîtresse, réalise les activités dans l'ordre

A Fais 5 sauts de lapin

B Gainage ventral appui sur les coudes (10 secondes)

C Debout, saute 6 fois

D Gainage latéral sur le bras gauche (5 secondes)

E Fais la banane pendant 5 secondes

F Saute en faisant un demi tour (3x)

G Fais 5 squats (flexions)

H Fais 10 knee raise (montées de genoux)

I Fais superman 10 secondes

J Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois

K Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger 10 secondes

L Fais 10 butt kickers (talons – fesses)

M Fais 5 squats (flexions)

N Allongé au sol sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air et compte jusqu'à 15

O Fais 10 sauts de lapin

P Gainage ventral appui sur les mains (10 secondes)

Q Fais 10 jumping jack

R Fais 10 sauts de lapin

S Fais superman 10 secondes

T Fais la banane pendant 5 secondes

U Fais 10 knee raise (montées de genoux)

V Debout, saute 10 fois

W Fais 10 sauts de lapin

X Fais 10 butt kickers (talons-fesses)

Y Fais 5 sauts de lapin

Z Fais 10 jumping jack

