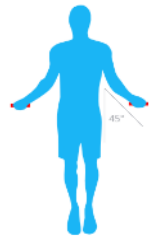


1. Avant tous, l'échauffement (2 minutes)

- Corde à sauter avec les bras à 45° et les jambes tendues en l'air :
 - o 50 fois en avant rapide / 50 arrière rapide / 50 en alternant droite gauche
 - o 25 fois Monté de genoux / 25 fois Talon-fesses
 - o 25 fois croiser, décroiser les pieds / 25 fois croiser, décroiser les bras



2. Devenir un athlète en 25 exercices

1) Faire 20 sauts au-dessus d'une boîte à chaussure, mains sur les hanches, de gauche à droite et droite à gauche



2) Position assise, toucher 20 fois le sol avec un objet tenu dans les mains à droite puis à gauche



3) Poser les pieds sur un support et faire 2 fois 10 pompes



4) 2 fois 30 seconde de chaise contre un mur



5) faire le tour de l'horloge dans un sens et dans l'autre en bougeant les pieds et en gardant les mains au centre



6) 50 fentes sur le côté en alternant gauche et droite



7) 30 retours de genoux en position gainage sur les mains



8) Sur les deux mains, levé 30 fois en alternant le bas droit, puis le bras gauche



9) Sur les coudes, écrire UNoRA avec les pieds (les lettres sont le plus grandes possibles)



10) Alternier 20 fois descentes sur les coudes et montées sur les mains



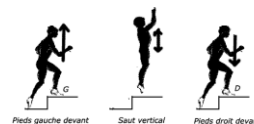
11) Réaliser 2 fois 10 squats jump



12) Réaliser 2 fois 10 fentes sautées



13) Réaliser 2 fois 20 sauts en alternant le pied posé sur une marche



14) Lever la jambe gauche devant le plus haut possible 30 fois

15) Lever la jambe droite devant le plus haut possible 30 fois

16) Lever la jambe gauche à gauche le plus haut possible 30 fois

17) Lever la jambe droite à droite le plus haut possible 30 fois



18) En posant les mains sur une table, répéter 2 fois : Lever la jambe droite derrière le plus haut possible 15 fois

19) En posant les mains sur une table, répéter 2 fois : Lever la jambe gauche derrière le plus haut possible 15 fois

20) Allongé sur le ventre, lever les bras devant en laissant les pieds au sol et compter jusque 30



21) Réaliser 2 fois 20 crunchs (les mains croisées tiennent les épaules)



22) Réaliser 2 fois 20 abdos obliques à gauche



23) Réaliser 2 fois 20 abdos obliques à droite



24) Ecarter puis resserrer les pieds 20 fois en position gainage



25) Tenir en équilibre sur chaque pied pendant 30 secondes sans bouger le pied au sol

