
CHALLENGE DU DIMANCHE

Le 1^{er} défi à réaliser en autonomie et en famille dimanche 8 novembre

On va alterner course à pied et exercices de renforcement en pleine rue.

Si on trouve sur le chemin des **marches** et un **banc** c'est parfait ! (Si on a rien on refait le bloc 1).

Bloc 1 - On trottine pendant **5 minutes** sans s'arrêter en soufflant bien puis au bout des 5 minutes là où l'on est on fait **20 squats** et **20 pompes** debout contre un mur.

Bloc 2 - On trottine pendant **5 minutes** sans s'arrêter en soufflant bien puis au bout des 5 minutes là où l'on est on fait **60 montées/descentes sur une seule marche de hauteur**.

Bloc 3 - On trottine pendant **5 minutes** sans s'arrêter en soufflant bien puis au bout des 5 minutes là où l'on est on fait **20 sauts pieds joints sur le banc** et on descend normalement.

Bloc 4 - On trottine pendant **5 minutes** sans s'arrêter en soufflant bien puis au bout des 5 minutes là où l'on est on fait **1 minute de « air-corde à sauter »** et **30 pompes** debout contre un mur.

PRENEZ UNE PHOTO FAMILIALE A LAFIN ET ENVOYEZ-LA-NOUS !!

