

Je veux des défis !!

Défi 1 : Le basket chaussettes

Matériel nécessaire : 1 paire de chaussettes roulée en boule, un panier à linge et un objet pour matérialiser la zone de lancer.

Déroulement du défi : Sur un temps donné, lance le plus de fois possible la paire de chaussettes dans le panier à linge posé devant toi.

Va récupérer ta paire de chaussettes le plus vite possible entre chaque lancer pour réaliser la meilleure performance au défi.

Objectif : Faire le plus de paniers en 5 minutes.

Temps du défi : 5 minutes

Distance zone de lancer/panier : 5 mètres

>>>> Une photo de vous en plein effort et votre record en 5 minutes à m'envoyer !!

Défi 2 : La guirlande recyclée

Objectif : Réaliser une guirlande avec des objets de récupération (bouchons, tissus, rouleaux de carton...). La prendre en photo et à m'envoyer !!

Défi 3 : La vie, c'est musclé !!

Objectif : Vous allez devoir enchaîner le maximum de séries possible. Vous vous arrêterez quand ce ne sera plus possible de continuer !!

La série à faire dans l'ordre :

- faire 10 squats (fléchir les jambes en position chaise, le dos bien droit et remonter).
- gainage ventral pendant 15 secondes (sur les coudes).
- jumping jack pendant 15 secondes.
- la chaise pendant 15 secondes (se mettre en position « chaise » contre un mur).
- faire 10 sauts pieds joints.

Et quand la série est finie, on recommence une série, etc....et vous comptez le nombre de séries réalisées entièrement.

C'est un jeu, amusez-vous !!

Essayez de faire le maximum sans vous blesser !!

COURAGE !!

Photo et record s'il vous plaît.

