

DEFI 1 séance étalée sur la journée qui a pour but de vous faire bouger tout au long de la journée!

N'ayez pas peur 😱 vous ne faites pas les 3 minutes de gainage d'un coup 🕒 mais fragmentez les exercices , 🧩 autant de fois que vous le souhaitez pour chaque exercice! 🦊.....mais vous avez jusqu'à 20h🕒 pour accomplir ce défi!

la fiche se trouve également sur le site de l'ufolep de l'Yonne.

On attend vos vidéo vos photos vos commentaires check🕒✅



DEFI 2

Activité tout au long de la journée :

faire 8 minutes de jumping jack

Faire 40 Demi burpees (sans les pompes on adapte à sa forme!

Faire 40 RSA

Faire 6 minutes de gainage ventral au total dans la journée.



RSA: Technique Allongé sur le ventre au sol, jambes tendues et bras tendus le long du corps, le front repose au sol (sur une serviette pour le confort) : Décollez les mains du sol de quelques centimètres (épaules « actives ») Amenez lentement les bras au dessus de votre tête et touchez les main en gardant les bras tendus Revenez lentement à la position de l'étape 1 Répétez - source : <https://www.litobox.com/exercice-reverse-snow-angel> .