

Groupe Loisirs Fed/Arotr et NAT Pouss

Déroulement de la semaine :

Deux séance à réaliser à la maison Chaque semaine , ° un petit jeu a faire en famille

Séance 1 :

	Consigne	Nat Pouss	Fed
1	corde à sauter en avant jambes tendues	x20	x25
2	Araignée alternance appuis droite gauche	x16	x20
3	Placement du dos o	10	15
4	Assis dos droit battement jambes tendues	(10 jambes Droite +10 jambes Gauche) 1 x devant 1 x coté	
5	corde à sauter en arrières jambes tendues	x20	x25
6	Pompes	3x3	2x 5
7	ATR tenue dos le mur	20 sec	30 sec
8	Chandelle relevé un pied	5 à droite + 5 a gauche	5 à droite + 5 a gauche
9	Assis les pieds contre une marche ou hauteur de 20 cm femeture tronc jambes	2x10 sec	2x 15 sec
10	maintien en écart sur les coudes point vers le plafond	25 sec	30 sec

Séance z : Baby shark challenge à relaisser deux fois après échauffeent corde à sauter ZX30 sauts :

Baby shark challenge : <https://www.youtube.com/watch?v=LurCQgXGkro&t=8s>