



PAYS DE GEX NATATION

Le mois d'Avril – ne sors pas d'un fil Les défis ce n'est pas fini !

Afin de tous rester actifs en cette période de confinement, nous avons imaginé ce petit calendrier avec :

- Pour chaque journée un petit défi individuel :

Règles: effectuer le maximum de répétitions possibles en 1 minute.

- Tous les mercredi, un défi collectif :

Règles : Suivre la musique en réalisant le maximum de répétitions et aller le plus loin possible sans s'arrêter

Chaque défi relevé, nous demandons aux enfants de cocher ou remplir le fichier ci-joint.

Maintenant à vous de jouer !

Mercredi 1^{er} Avril 2020

Défi Abdos PQ

Jeudi 2 Avril 2020

Squats simples

Vendredi 3 Avril 2020

Dips

Samedi 4 Avril 2020

Course genoux hauts (sur place)

Dimanche 5 Avril 2020

Lombaires Dynamiques

Lundi 6 Avril 2020

Fentes avant

Mardi 7 Avril 2020

Pompes superman

Mercredi 8 Avril 2020

Défi Abdos Alphabet

Jeudi 9 Avril 2020

Jumping Jack

Vendredi 10 Avril 2020

Gainage sur les coudes

Samedi 11 Avril 2020

Chaise

Dimanche 12 Avril 2020

Pompes commando

Lundi 13 Avril 2020

Course pointe des pieds

Mardi 14 Avril 2020

Abdos Crunch

Mercredi 15 Avril 2020

Défi roulé boulé

Jeudi 16 Avril 2020

Jumping Jack

Vendredi 17 Avril 2020

Half Burpees

Samedi 18 Avril 2020

Sauts sumo (sur place)

Dimanche 19 Avril 2020

Mountain climbers

Lundi 20 Avril 2020

Tour du monde

Mardi 21 Avril 2020

Sauts écart et extension

Mercredi 22 Avril 2020

Défi Pompes

Jeudi 23 Avril 2020

Pompes PQ

Vendredi 24 Avril 2020

Country

Samedi 25 Avril 2020

Abdos rameur

Dimanche 26 Avril 2020

Gainage Dynamique alterné

Lundi 27 Avril 2020

Araignée

Mardi 28 Avril 2020

Course talons fesses (sur place)

Mercredi 29 Avril 2020

Défi Burpees

Jeudi 30 Avril 2020

Etirement relachement