

Fitness de la semaine

LUNDI

SLACKLINE

Tiens en équilibre 20 sec sur une jambe à chaque fois que tu ne sais pas quoi faire...



MARDI



SKI DE FOND

Fais 40 Jumping Lunge en contrôlant tes pieds. Ils doivent rester dans les traces...



MERCREDI

NATATION : CRAWL

Sur le ventre, lève en même temps ton bras gauche et ta jambe droite, puis les deux autres... Fais cela 40 fois.



JEUDI



LA GRIMPE

Fais 40 Mountain Climber. Tu peux mettre quelque chose qui glisse sous tes pieds, comme un chiffon sec.



VENDREDI

SAUT A SKI

Fais 30 Squat Jump en restant le plus longtemps possible en l'air avec les bras en arrière.



SAMEDI



LEONARD DE VINCI

Fais 50 Jumping Jack avant de lire la biographie de Léonard De Vinci.

DIMANCHE

CINEMA

Regarder un film.
« Da Vinci Code » par exemple...
Tu peux faire 2-3 exercices pendant le film.