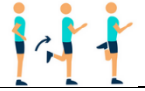
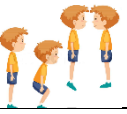
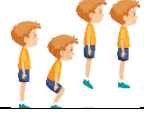


SPORT A LA MAISON

- Chaque vendredi, je te donnerai un mot et tu devras effectuer les mouvements de chacune des lettres du mot dans l'ordre. **Mot sportif du jour : MYTHOLOGIE**



Voici les mouvements à faire :

A	Fais 5 sauts de grenouille 	H	Fais la planche pendant 10 secondes 		Saute 5 fois en faisant 1 demi-tour. 	V	Fais tourner tes bras en arrière 10 fois
B	Tiens en équilibre sur le pied gauche (compte jusqu'à 10) 	I	Cours sur place en montant les genoux 5x chacun 		Fais semblant de faire de la corde à sauter (30x) 	W	Assieds-toi jambes tendues et essaies d'attraper tes pieds. 
<	Debout, saute 6 fois 	↓	Fais tourner tes bras 10 fois en avant		Fais la planche pendant 10 secondes 	X	Cours sur place en ramenant tes talons à tes fesses 10 fois. 
▷	Tiens en équilibre sur le pied droit (compte jusqu'à 10) 	K	Couche-toi sur le ventre puis relève-toi 5 fois d'affilée	R	Fais semblant de faire de la corde à sauter (20x) 	Y	Couche-toi sur le ventre puis relève-toi 10 fois d'affilée
←	Saute 3 fois en faisant 1 demi-tour. 	M	Debout, saute 10 fois. 	S	Fais 7 squats (flexion des genoux) 	Z	Cours sur place en montant les genoux 10x chacun 
F	Fais 5 squats (flexion des genoux) 	L	Fais 10 sauts de grenouille 	T	Assieds-toi jambes tendues et essaies d'attraper tes pieds. 	MOT DU JOUR : MYTHOLOGIE	
↩	Allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air (compte jusque 15) 	N	Cours sur place en ramenant tes talons à tes fesses 10 fois. 	U	Allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air (compte jusque 20) 		