



SEMAINE 2

Entraînement l'fun 1

Échauffement




2 min de marche ou de course 

Entraînement du GRAND 

5 X 45 s  / 1 min 


Entraînement des GRANDs muscles


Équilibre sur 1 pied : 15 s de chaque côté

Comment te sens-tu ?   

Entraînement l'fun 2

Échauffement




2 min de marche ou de course 

Entraînement du GRAND 

7 X 45 s  / 1 min 

Entraînement des GRANDs muscles

Équilibre sur 1 pied : 15 s de chaque côté


Comment te sens-tu ?   


Cours en ayant du plaisir !



Entraînement l'fun 3

Échauffement

2 min de marche ou de course 

Entraînement du GRAND 

- Essaie de courir sans t'arrêter de 5 à 10 min
- Ensuite, marche pendant 1 min

BRAVO !

Combien de minutes as-tu couru ?

..... minutes

Comment te sens-tu ? 