


SEMAINE 3

Entraînement l'fun 1

Échauffement




2 min de marche ou de course 

Entraînement du GRAND 

5 X 1 min  / 1 min 

Entraînement des GRANDs muscles


- Équilibre sur 1 pied : 15 s de chaque côté
- 2 sauts sur 1 pied de chaque côté

Comment te sens-tu ?   

Entraînement l'fun 2

Échauffement




2 min de marche ou de course 

Entraînement du GRAND 

7 X 1 min  / 1 min 

Entraînement des GRANDs muscles

- Équilibre sur 1 pied : 15 s de chaque côté
- 2 sauts sur 1 pied chaque côté

Comment te sens-tu ?   


Tu peux être fier(ère) de toi.



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... un peu plus que la semaine dernière
- Ensuite, marche pendant 1 min

BRAVO !

Combien de minutes as-tu couru ?
..... minutes

Comment te sens-tu ? 