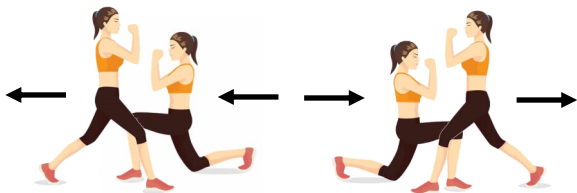


## LES FENTES

Face à face. Fentes avant chacun son tour. Quand l'un fait fente jambe droite, l'autre recule sa jambe gauche, puis il fait une fente jambe gauche, l'autre recule sa jambe droite



## LE BURPEE

Chacun son tour, faire un burpee.

## DEPART

# Séance de sport à faire avec son enfant en 30 minutes :

-6 ateliers-

-30 sec d'effort/20 sec de repos-

-4 tours-

-1 min de repos entre chaque tour-

**Conseils :** -Tapez « tabata 30/20 » sur youtube pour trouver une musique entraînante  
-Hydratez-vous entre chaque tour !  
-Faites un 1er tour calme d'échauffement !!!

Loire Atlantique

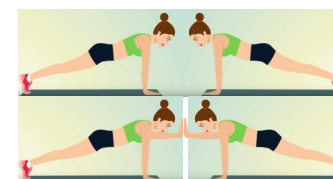
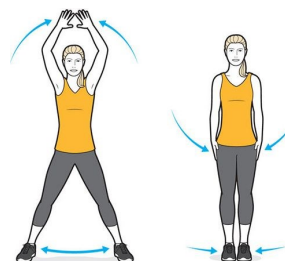


## LE VELO

Pieds contre pieds, coudes au sol, mains sous les fesses. Tourner.

## LE JUMPING JACK

Face à face, démarrer pieds serrés et bras le long du corps. Passer d'une position à l'autre en miroir.



## LE CHECK

Maintenir l'alignement épaule-bassin-cheville, tout en faisant des checks, en alternant les mains



## LE PISTON

Dos droit, pieds parallèles et écartés, talons au sol, descendre jusqu'à former un angle de 90° entre cuisse et mollet. Quand l'un descend, l'autre remonte.