



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°28

Mardi 28 avril 2020

Équilibre ventrale sur chaise		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5x5 secondes avec 15 secondes de récupération entre chaque essai	5x15 secondes avec 30 secondes de récupération entre chaque essai	5x30 secondes avec 1 minute de récupération entre chaque essai



Préparation :

- Prend une chaise stable, non pliante.
- Rien de particulier, prépare-toi à gainer ton corps !

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

PROPOSEZ VOTRE DEFI PAR MESSAGE A VOTRE ENSEIGNANT (PEUT-ETRE SERA-T-IL RETENU)



OBJECTIF
5 Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF
30 Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre Prendre au moins une pause par jour