

# L'ALPHABET SPORTIF !

Compose ton entraînement ! Selon le mot qu'aura annoncé la maîtresse, réalise les activités dans l'ordre

**A** Fais 5 sauts de lapin

**B** Gainage ventral appui sur les coudes (10 secondes)

**C** Debout, saute 6 fois

**D** Gainage latéral sur le bras gauche (5 secondes)

**E** Fais la banane pendant 5 secondes

**F** Saute en faisant un demi tour (3x)

**G** Fais 5 squats (flexions)

**H** Fais 10 knee raise (montées de genoux)

**I** Fais superman 10 secondes

**J** Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois

**K** Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger 10 secondes

**L** Debout, saute 10 fois

**M** Fais 5 squats (flexions)

**N** Fais 10 butt kickers (talons – fesses)

**O** Fais 10 sauts de lapin

**P** Gainage ventral appui sur les mains (10 secondes)

**Q** Fais 10 jumping jack

**R** Fais 10 knee raise (montées de genoux)

**S** Fais 5 sauts de lapin

**T** Fais 10 butt kickers (talons-fesses)

**U** Fais superman 10 secondes

**V** Debout, saute 10 fois

**W** Fais 10 jumping jack

**X** Fais 5 sauts de lapin

**Y** Fais 10 sauts de lapin

**Z** Gainage latéral sur le bras droit (5 secondes)



Allongé au sol sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air et compte jusqu'à 15



Fais 10 butt kickers (talons – fesses)



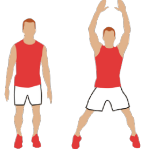
Debout, saute 10 fois



Fais 10 sauts de lapin



Fais 10 jumping jack



Fais superman 10 secondes



Gainage ventral appui sur les mains (10 secondes)



Fais la banane pendant 5 secondes



Debout, saute 10 fois



Fais 10 jumping jack



Fais 5 sauts de lapin



Fais 10 knee raise (montées de genoux)



Gainage latéral sur le bras droit (5 secondes)