



VIE DU CLUB

Challenge sportif

11-15ans



Comment garder la motivation chez Les Flammes ?

1. Fixez-vous un objectif sur plusieurs semaines pour garder un rythme sportif.
2. Suivre mon programme Défi Corde à Sauter ci-dessous : S'échauffer avant chaque séance durant 2'30.

Semaine 1

Mercredi : 30 secondes

Samedi : 2 x 30 secondes

Semaine 2

Mercredi : 1 minute

Samedi : 30 s + 10 s Récup + 30 s

Semaine 3

Mercredi : 30s + 10 s Récup + 30s X 2

Samedi : 30 s Montées Genoux + 45 s corde

Semaine 4

Mercredi : 30 s corde + 20 jumping jacks + 30 s corde

Samedi : 45 s corde + 10 sauts pied joint + 45 s corde

Jumping-jacks



3. Faites votre challenge dans la semaine du 7 au 13 décembre : En 20secondes, faites le maximum de bonds ! Compter chaque bonds, faites des petits bonds.
4. Faites-nous part de votre progression.. ;) Durant vos 4 semaines, envoyez-nous vos photos lors des séances, selfies, nous partagerons vos photos sur les réseaux sociaux.

Retrouvez des exos en story Insta

ATHLÉ
athlétisme - handball - basketball



INFORMATIONS www.lfa-chamalieres.fr / lfachamalieres@gmail.com

06 98 42 74 35