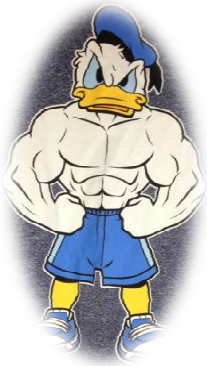
Challenge

U 14 U 16

En cette période de confinement, la Commission Nationale des Jeunes du comité 74 vous propose de continuer les entrainements à la maison

L'objectif est de :

- Créer et conserver du lien entre nous,
- Conserver une activité physique en lien avec la pratique pendant la période de confinement,
- Progresser physiquement autour d'ateliers simples, faciles à mettre en œuvre à la maison,
- Mesurer sa progression et évaluer son niveau par rapport aux autres,



Pour cela, nous vous proposons de réaliser chez vous un petit défi, pendant toute la période de confinement, les parents peuvent bien sur y participer.

Chaque semaine du lundi au samedi vous aurez la possibilité de réaliser ces ateliers. Vous pouvez par la suite m'envoyer vos résultats si vous le souhaitez qui seront affichés sur le site internet du comité .

http://comite74.athle.com/

Veuillez indiquer votre nom, prénom, club à :

comite74athletisme@gmail.com

Public concerné : tout le monde peut participer, quelque soit votre niveau et selon votre motivation.

Attention : pensez à bien vous échauffer avant des faire ces exercices

• Défi 4 semaine du 23 au 29 novembre 2020 :

Circuit PPG !

Réalise le parcours suivant : 4 tours Rec 2' entre chaque tour

1)10 squats sautés

2) gainage ventral 45''

3) 10 pompes sautées

4) Abdos : 20 « rameur »

5) 10 fentes sautées

Cette semaine le classement se fera sous le signe de l'originalité ! (déguisement , lieu du parcours , effets vidéos, … Envoyez-moi une photo ou une vidéo qui sera publiée sur le facebook du comité. Soyez créatifs !

Dans l'attente de vos premiers résultats et en espérant que vous serez nombreux à y participer, portez-vous bien et bon entraînement à toutes et à tous.

Vous pouvez me contacter si vous avez des questions : Benjamin ROUILLON 06.14.35.43.47