

Tes défis pendant le mois d'AVRIL

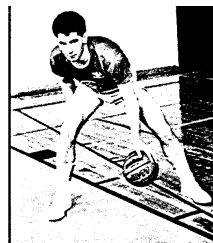
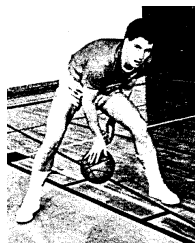


Faire une activité physique à l'extérieur pendant au moins 20 minutes



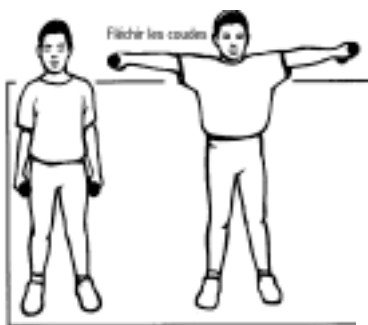
Ballon en 8

Faire passer le ballon entre ses jambes, en dribblant.
Faire des 8 au sol. Réussir au moins 3 « 8 »!



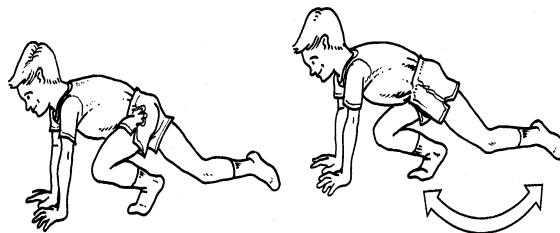
Exercices pour les bras

avec poids légers à ton goût (boîtes de conserve, bouteille d'eau, etc.). 10 fois, 3 séries



L'escaladeur

Sur 2 mains, envoyer une jambe - une à la fois- derrière - et revenir.
20 escalades - 2 séries



DÉFI LIBRE À TON CHOIX
Une activité cardio-vasculaire d'au moins 20 minutes

Exemples : _____
