

Tes défis pendant le mois de JANVIER



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



Rotation du ballon autour de différentes parties du corps

10 autour de la tête, 10 autour de la taille, 10 autour de la cheville : 1 fois dans un sens et 1 fois dans l'autre, 3 séries

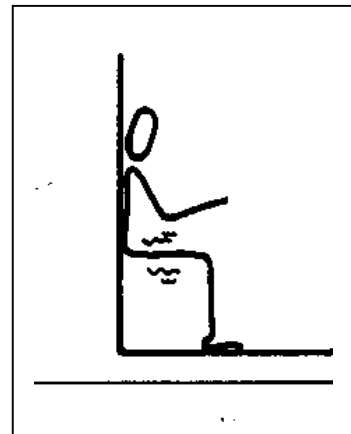


Poussée brachiale
15 fois, 2 séries



Chaise au mur

Maintenir entre 30 et 45 secondes, repos (30-60 sec), refaire une autre fois



Un défi à ton choix :
écrire dans le nuage ce que tu as fait
comme défi cette journée-là

Exemples : _____
