



MA JOURNÉE SPORTIVE

à la maison

PROGRAMME ÉTÉ BABY



A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Cours sur place en montant tes genoux</p> <p>20 secondes.</p> 	<p>Écarte les jambes et les bras puis ramène les en meme temps</p> <p>10 fois.</p> 	<p>Saute comme une grenouille.</p> <p>10 fois .</p> 	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, les mains jointes.</p> <p>15 secondes.</p> 	<p>Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds</p> <p>15 secondes.</p> 	<p>PAUSE 30 secondes</p> 	<p>Accroupis-toi et relève-toi en sautant</p> <p>10 fois.</p> 	<p>Cours sur place, talons aux fesses.</p> <p>15 secondes.</p> 	<p>Fait le maximum de technique de karaté</p> <p>15 secondes.</p> 

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Saute comme un kangourou pendant</p> <p>10 secondes.</p> 	<p>Cours comme un lapin pendant</p> <p>20 secondes.</p> 	<p>Avance comme un mouton</p> <p>20 secondes</p> 	<p>PAUSE 30 secondes</p> 	<p>Fais semblant de combattre pendant</p> <p>15 secondes.</p> 	<p>Rampe comme un crocodile.</p> <p>20 secondes.</p> 	<p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose)</p> <p>7 secondes.</p> 	<p>Fais semblant de nager en moulinant tes bras pendant</p> <p>10 secondes.</p> 	<p>Roule</p> <p>10 fois.</p> 

S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>PAUSE 30 secondes</p> 	<p>Cours comme un zèbre pendant</p> <p>10 secondes.</p> 	<p>Saute pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté.</p> 	<p>Fais 3 pompes.</p> 	<p>Vole pendant 10 secondes.</p> 	<p>Fait le maximum de technique de karaté 15 secondes.</p> 		<p>fin de séance</p> 





MA JOURNÉE SPORTIVE

à la maison

Programme été
6-7 ans et 8/9 ans



A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Cours sur place en montant tes genoux</p> <p>30 secondes</p>	<p>Cours sur place, talons aux fesses.</p> <p>30 secondes</p>	<p>Fais 10 sauts.</p>	<p>PAUSE</p> <p>30 secondes</p>	<p>Fais Superman (bras tendus) en équilibre sur le pied opposé.</p> <p>10 secondes</p>	<p>Accroupis-toi et relève-toi en sautant</p> <p>12 fois.</p>	<p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose)</p> <p>10 secondes.</p>	<p>Debout, jambes écartées, fais des squats</p> <p>10 fois</p>	<p>PAUSE</p> <p>30 secondes</p>

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Sautillement sur place.</p> <p>20 secondes</p>	<p>Sautillement devant-derrière jambe droite</p> <p>20 secondes</p>	<p>Sautillement devant-derrière jambe gauche</p> <p>20 secondes</p>	<p>PAUSE</p> <p>45 secondes</p>	<p>Fais kizami droite & gauche</p> <p>15 répétitions</p>	<p>Fais gyakou droite & gauche</p> <p>15 répétitions</p>	<p>Fais Mawashi droite & gauche</p> <p>15 répétitions</p>	<p>Fais 10 kizami droite & gauche +</p> <p>15 répétitions</p>	<p>PAUSE</p> <p>2 min.</p>

Recommence à la lettre J

S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Jumping jack</p> <p>15 secondes</p>	<p>Fais 6 pompes.</p>	<p>Cours sur place en montant tes genoux</p> <p>30 secondes</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>fin de séance</p>

FINISH





MA JOURNÉE SPORTIVE

à la maison

Programme vacances été
10/11/12 ans



A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Cours sur place en montant tes genoux</p> <p>45 secondes</p>	<p>Cours sur place, talons aux fesses.</p> <p>45 secondes</p>	<p>Jumping jack</p> <p>30 secondes</p>	<p>Fais</p> <p>10 pompes</p>	<p>PAUSE</p> <p>1min</p>	<p>Gainage</p> <p>20 secondes.</p>	<p>Burpees</p> <p>8 répétitions</p>	<p>Accroupis-toi et relève-toi en sautant</p> <p>10 fois.</p>	<p>Fais semblant de t'asseoir (squats).</p> <p>10 squats</p>

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Sautillement sur place .</p> <p>30 secondes</p>	<p>Sautillement devant-derièrè jambe droite</p> <p>30 secondes</p>	<p>Sautillement devant-derièrè jambe gauche</p> <p>30 secondes</p>	<p>PAUSE</p> <p>1 min.</p>	<p>Fais kizami droite & gauche</p> <p>15 répétitions</p>	<p>Fais gyakou droite & gauche</p> <p>15 répétitions</p>	<p>Fais Mawashi droite & gauche</p> <p>15 répétitions</p>	<p>Fais double Mawashi sans poser la jambe Droite & gauche</p> <p>15 répétitions</p>	<p>PAUSE</p> <p>1 min.30</p>

Recommence à la lettre J

S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Fais kizami + mawashi droite & gauche</p> <p>15 répétitions</p>	<p>Gainage</p> <p>20 secondes.</p>	<p>Cours sur place en montant tes genoux</p> <p>20 secondes</p>	<p>Mountain climber</p> <p>25 secondes</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>fin de séance</p>





MA JOURNÉE SPORTIVE

à la maison



PROGRAMME ÉTÉ ADULTES + PARENTS

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Cours sur place en montant tes genoux</p> <p>1 minute</p>	<p>Cours sur place, talons aux fesses.</p> <p>1 minute</p>	<p>REPOS 30 secondes</p>	<p>Jumping jack</p> <p>1 minute</p>	<p>Cours sur place en montant tes genoux</p> <p>1 minute</p>	<p>Gainage</p> <p>30 secondes</p>	<p>REPOS 30 secondes</p>	<p>Squat</p> <p>15 fois.</p>	<p>Colle ton dos mur, et fait semblant d'être assise sur une chaise</p> <p>25 secondes.</p>

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Dorseau</p> <p>20 répétitions.</p>	<p>Fais</p> <p>20 pompes.</p>	<p>Allonge toi sur le dos et fais des battements jambes tendus</p> <p>25 secondes</p>	<p>REPOS 45 secondes</p>	<p>Gainage</p> <p>30 secondes</p>	<p>balance tes jambes tendus sur les coté</p> <p>15 répétitions</p>	<p>Burpees</p> <p>10 répétitions</p>	<p>Abdominaux</p> <p>15 répétitions</p>	<p>REPOS 30 secondes</p>

S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Jumping jack</p> <p>1 minutes</p>	<p>Mountain climber</p> <p>25 secondes</p>	<p>Cours sur place, talons aux fesses.</p> <p>1 minute</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>fin de séance</p>





MA JOURNÉE SPORTIVE à la maison



Programme vacances été BODY

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Cours sur place en montant tes genoux</p> <p>1minute</p>	<p>Cours sur place, talons aux fesses.</p> <p>1minute</p>	<p>Jumping jack</p> <p>1 minute</p>	<p>REPOS 30 seconde</p>	<p>Fais 15 sauts .</p>	<p>Gainage 20 secondes</p>	<p>Dos 12 répétitions</p>	<p>Debout, jambes écartées, fais des squats</p> <p>12 répétitions</p>	<p>Colle ton dos mur , et fait semblant d'etre assise sur une chaise</p> <p>15 secondes.</p>

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>REPOS 30 secondes</p>	<p>Fais 10 pompes.</p>	<p>Allonge toi sur le dos et fais des battements jambes tendus</p> <p>25 secondes</p>	<p>Gainage 20 secondes</p>	<p>balance tes jambes tendus sur les coté</p> <p>10 répétitions</p>	<p>REPOS 30 secondes</p>	<p>balance tes jambes tendus de haut en bas</p> <p>10 répétitions de chaque jambes</p>	<p>Fentes</p> <p>10 répétitions de chaque jambes</p>	<p>Soulevé de fesses</p> <p>10 répétitions</p>

S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>REPOS 30 secondes</p>	<p>Burpees</p> <p>10 répétitions</p>	<p>Fais semblant de boxer pendant</p> <p>15 secondes.</p>	<p>Mountain climber</p> <p>25 secondes</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>Etirements</p>	<p>fin de séance</p>

