

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Entraînement lancer de dés

Vous aurez besoin de deux dés pour cet entraînement! Lancez les dés, puis additionnez les chiffres pour trouver vos mouvements ci-dessous. Visez de cinq à dix lancers pour un entraînement complet!

Si vous...

- **Obtenez 2:** 20 FENTES (10 de chaque côté) : Tenez-vous debout, les jambes écartées (les pieds à la largeur des hanches), une jambe devant, une jambe derrière. Placez votre poids dans votre talon avant, abaissez votre jambe arrière à un angle de 90 degrés, puis retournez à la position debout.
- **Obtenez 3:** 5 SAUTS GROUPÉS : Tenez-vous debout, les pieds un peu moins larges que les épaules. Faites un quart de squat, puis sautez et explosez dans les airs. Gardez le dos droit durant tout le mouvement et ramenez vos genoux vers la poitrine autant que possible avant d'atterrir le plus doucement possible.
- **Obtenez 4:** 5 SAUTS DE GRENOUILLE : Commencez en position debout. Faites un squat et placez les mains au sol. Sautez en position de planche, tout en gardant les bras tendus. Revenez immédiatement en position squat. Levez-vous.
- **Obtenez 5:** 10 SQUATS : Tenez-vous debout, les pieds légèrement plus larges que les hanches, et gardez votre poids sur vos talons. Descendez les hanches vers l'arrière comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise et revenez à la position debout.
- **Obtenez 6:** 15 SAUTILLEMENTS SUR PLACE
- **Obtenez 7:** 10 SQUATS SAUTÉS : Commencez en position accroupie comme si vous étiez assis sur une chaise. Poussez vos talons dans le sol et sautez; atterrissez de nouveau en position accroupie.
- **Obtenez 8:** 5 EXTENSIONS DES BRAS : Commencez en position de planche, les mains plus larges que les épaules et le corps en ligne droite. Abaissez votre corps, en ramenant votre poitrine vers le sol et en pliant vos coudes à un angle de 45 degrés tout en maintenant votre corps en ligne droite.
- **Obtenez 9:** 10 SECONDES DE JOGGING SUR PLACE : Faites du jogging sur place en comptant de zéro à dix.
- **Obtenez 10:** 15 SAUTS À LA CORDE À SAUTER : Prenez une vraie corde à sauter ou faites semblant d'en avoir une. Sautez 15 fois!
- **Obtenez 11:** 30 SECONDES DE PLANCHE : Gardez vos coudes et vos mains directement sous vos épaules. Gardez votre corps en ligne droite pour sentir que les muscles de votre tronc sont mobilisés. Comptez jusqu'à 30 et relâchez.
- **Obtenez 12:** 5 PLIÉS DU TRICEPS : Les mains sur le bord d'un banc ou d'une chaise, placez-vous en position assise en suspension dans les airs, les mains derrière vous. Vos jambes sont pliées et vos bras sont droits. Descendez les hanches en pliant vos bras à un angle de 90 degrés. Contractez vos triceps pour remonter et ramener vos bras droits; répétez cinq fois.