


# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Entraînement « Épelle ton nom »

Épelez votre nom et faites les exercices liés à chacune des lettres. Pour un plus grand défi, épelez votre nom complet, soit votre prénom et votre nom de famille! Pour un défi encore plus grand, faites d'abord les exercices liés à votre nom et faites ensuite ceux qui correspondent au nom d'un membre de votre famille ou de votre athlète ou personnage préféré!

- 
- A** Saut sur place 10 répétitions
- B** Corde à danser 15 répétitions
- C** Marche de l'ours 10 répétitions
- D** Roue 5 répétitions
- E** Sautillement sur place (jumping jacks) 20 répétitions
- F** Sauts de grenouille 10 répétitions
- G** Se tenir en équilibre sur la jambe gauche 10 secondes
- H** Sautillement sur la jambe gauche 10 répétitions
- I** Se tenir en équilibre sur la jambe droite 10 secondes
- J** Sautillement sur la jambe droite 10 répétitions
- K** Corde à danser 20 répétitions
- L** Marche du crabe vers l'avant (crab walk) 10 répétitions
- M** Marche du crabe vers l'arrière 10 répétitions
- N** Appui facial avec projection des jambes en arrière (burpee) 5 répétitions
- O** Déplacement latéral 30 secondes
- P** Saut en étoile 10 répétitions
- Q** Griffé (skip) 10 répétitions
- R** Pompes 10 répétitions
- S** Chaise 30 secondes
- T** Cercles avants avec les bras 10 répétitions
- U** Cercles arrières avec les bras 10 répétitions
- V** Sautillement vers l'avant 10 répétitions
- W** Pause danse 1 minute
- X** Talon aux fesses 10 répétitions
- Y** Fentes avant en marchant 10 répétitions
- Z** Vous CHOISISSEZ!