

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Réchauffement et exercice de la de navette

Il est important de vous réchauffer avant chaque séance d'entraînement. Le réchauffement contribue à augmenter votre température corporelle, à réduire le risque de blessures et à préparer votre corps et votre esprit pour votre entraînement!

Réchauffement

Faites 10 répétitions pour chacun des exercices pour un total de 2 à 3 séries! Amusez-vous et faites jouer votre chanson préférée pour vous motiver!

1. Rotation du cou – tournez la tête vers une épaule, baissez le menton et faites une rotation du cou jusqu'à votre autre épaule.
2. Mettez les bras en position horizontale, comme la lettre T, et faites des cercles avec vos bras vers l'avant et vers l'arrière.
3. Ports élevés – levez-vous sur la pointe des pieds et levez les bras le plus haut possible le long de vos oreilles, puis reposez les talons au sol et redescendez les bras derrière vous.
4. Moulin à vent – Tenez-vous debout, les pieds écartés. Penchez-vous et tendez la main droite vers le bout de vos orteils gauches. Relevez-vous, puis tendez la main gauche vers vos orteils droits.
5. Genou au coude – levez le genou droit et amenez-le vers le coude gauche, puis changez de côté – amenez le coude gauche en croisée vers le genou droit.

Entraînement

Transport en navette

- Pour cet exercice, vous aurez besoin de cinq objets (il peut s'agir de divers objets comme des balles, des blocs, des bâtons, des roches, etc.).
- Choisissez un endroit pour établir le point A et le point B. La distance entre les deux points devrait être environ de 5 à 6 mètres. Par exemple, cela pourrait correspondre à la longueur d'un couloir à l'intérieur et à la distance entre deux arbres à l'extérieur.
- Placez tous les objets au point A. Vous devez effectuer les exercices suivants lorsque vous transportez chacun des objets, un à la fois, du point A au point B. Vous devez ensuite revenir au point A en jogging pour récupérer le prochain objet et faire l'exercice suivant.

Vous aimez les défis?

Pour un défi supplémentaire, réglez une minuterie et essayez d'améliorer vos résultats chaque semaine ou mettez un membre de votre famille au défi et faites une course pour voir qui peut transporter tous les articles du point A au point B le plus rapidement.

1. Transporter les objets en faisant des sauts de grenouille du point A au point B. Déposer l'objet par terre au point B puis revenez au point A en joggant.
2. En courant à reculons
3. En effectuant des fentes avant en marchant
4. En sautant
5. En effectuant un déplacement latéral
6. Répétez les exercices 5 à 1 pour ramener les objets du point B au point A, mais au lieu de jogger chaque fois lorsque vous retournez au point A, faites la MARCHE DU CRABE!

