

Défi du mois : Spécial Ski : « sports d'hiver, on arrive ! »

Objectif du défi : Renforce les quadriceps, cuisses

Comment réaliser le défi ?

- **Position de départ : Critères de réalisations :**
Dos droit reposé sur le ballon, jambes à 90°, mais sur cuisses
 - A) Placez les pieds largeur du bassin et parallèles, dos droit
 - B) Placez les genoux au-dessus des pointes de pieds et jambes à 90°
 - C) Rentez le ventre, serrer fessiers sans creuser dans le dos
 - D) Relâchez le haut du corps, mains sur les cuisses
- **Respiration :** Inspirez et expirez lentement.



Niveau	Défi : Spécial ski : « sports d'hiver, on arrive »						
CUISSES	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Niveau 1	1x10''	2x10''	3x10''	4x10''	5x10''	6x10''	7x10''
Niveau 2	1x20''	2x20''	3x20''	4x20''	5x20''	6x20''	7x20''
Niveau 3	1x25''	2x25''	3x25''	4x25''	5x25''	6x25''	7x25''
Récup	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Niveau 1	1x15''	2x15''	3x15''	4x15''	5x15''	6x15''	7x15''
Niveau 2	1x25''	2x25''	3x25''	4x25''	5x25''	6x25''	7x25''
Niveau 3	1x30''	2x30''	3x30''	4x30''	5x30''	6x30''	7x30''
Récup	Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
Niveau 1	1x20''	2x20''	3x20''	4x20''	5x20''	6x20''	7x20''
Niveau 2	1x30''	2x30''	3x30''	4x30''	5x30''	6x30''	7x30''
Niveau 3	1x35''	2x35''	3x35''	4x35''	5x35''	6x35''	7x35''
Récup	Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
Niveau 1	1x25''	2x25''	3x25''	4x25''	5x25''	6x25''	7x25''
Niveau 2	1x35''	2x35''	3x35''	4x35''	5x35''	6x35''	7x35''
Niveau 3	1x40''	2x40''	3x40''	4x40''	5x40''	6x40''	7x40''
	Jour 29	Jour 30	Jour 31	Repos de 20'' entre chaque série Alors, avez-vous relevé le défi ?			
Niveau 1	1x40''	1x50''	MAX TPS				
Niveau 2	1x1'	1x1'15''	MAX TPS				
Niveau 3	1x1'	2x1'	MAX TPS				