


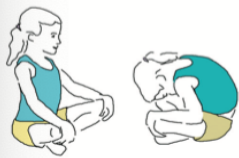

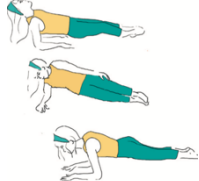


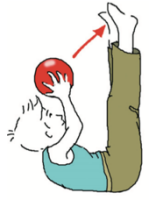



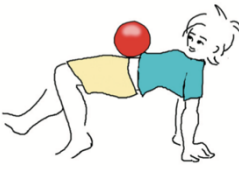




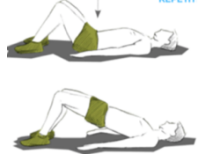

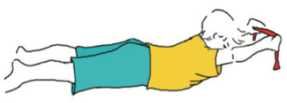








Ton prénom, ton défi !

Carine Brandt mars_20

<p>A</p>  <p>20X</p>	<p>J</p>  <p>Courir sur place le plus vite possible pendant 20 secondes.</p>	<p>S</p>  <p>20X</p>
<p>B</p>  <p>lentement 10x</p>	<p>K</p>  <p>étire-toi plusieurs fois</p>	<p>T</p>  <p>Tourne sur toi-même en planche 3x</p>
<p>C</p>  <p>10 sec sur chaque jambe</p>	<p>L</p>  <p>5 pompes sur le bord de ton lit ou du canapé, 2x, le corps bien droit</p>	<p>U</p>  <p>Prendre un objet au sol, le monter dans les mains jambes tendues, puis le déposer 10x</p>
<p>D</p>  <p>10x chaque main</p>	<p>M</p>  <p>lever 10x chaque jambe tendue.</p>	<p>V</p>  <p>45 secondes</p>
<p>E</p>  <p>4 traversées du salon</p>	<p>N</p>  <p>10 x le plus haut possible en étant prudent</p>	<p>W</p>  <p>tape tes talons contre les fessiers 50x</p>
<p>F</p>  <p>4 traversées du salon</p>	<p>O</p>  <p>15 sec de chaque côté</p>	<p>X</p>  <p>Monte et descends 10x lentement</p>
<p>G</p>  <p>10x dos plat-dos rond</p>	<p>P</p>  <p>monter-descendre 10x</p>	<p>Y</p>  <p>15 sec sur chaque jambe</p> <p><i>La posture de l'Arbre</i></p>
<p>H</p>  <p>15 sauts par-dessus une corde ou une ligne</p>	<p>Q</p>  <p>compte jusqu'à 20</p> <p><i>La posture du Bateau</i></p>	<p>Z</p>  <p>10 x</p>
<p>I</p>  <p>5 x sur le bord de ton lit ou du canapé</p>	<p>R</p>  <p>10 sauts de grenouille</p>	

Ton prénom, ton défi !

Chaque lettre de ton prénom te donne un exercice à faire.
Prends le temps de faire ces exercices comme il faut et non dans la précipitation.

Si ton prénom a moins de 5 lettres, tu rajoutes le prénom d'un membre de ta famille.

Pour une autre fois, tu rajoutes ton nom de famille après ton prénom.

Quand tu te seras bien entraîné avec tes noms et prénoms, amuse-toi avec les prénoms de personnes que tu connais.

Bon entraînement !

Carine Brandt_mars 20