

Bonjour, ma coéquipière et moi, nous vous présentons notre programme de sport !

Sly Cooper

Samsha Othman 4°G



Exercice 1 : 20 squats et plus vite que ça !
Debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, on fait une flexion. Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds.



Exercice 3 : Bon j'ai déjà fini 1min de chaise !

Placer vous contre un mur, abdos contractés, le dos contre le mur, les mains sont le long du corps en appui sur les cuisses.

Exercice 4 : Sauter sur une jambe puis sur l'autre **20 fois !**
Après 30sec de récupération, on recommence une **2^{ème}** fois.



Exercice 2 : Dépêchez-vous de faire **20 abdos !**
Sur le dos, ramenez votre haut du corps vers les jambes (sans lever les pieds du sol).



Vous avez fini, ça fait 1h qu'on vous attend ! :)

