

ASVBD JUDO - ACTION CONFINEMENT N°2

DEFI PHYSIQUE: « Flexion, abdos, pompes ! »

Pour cette deuxième action, nous vous proposons un défi physique - un défi de renforcement musculaire qui s'adresse aux adultes, aux ados et aux enfants à partir de 9 ans !

Prévoyez un petit tapis ou une couverture pour vous coucher sur le dos !

« Flexion, abdos, pompes ! », une petite phrase que vous allez connaître par cœur !

Après un petit échauffement personnel, vous pourrez commencer :

Première série :

Vous faites 1 flexion de jambe (ou 1 squat), puis en vous couchant au sol sur le dos vous faites 1 abdos (ou crunch) puis en vous positionnant de face le corps tendu en appui sur les mains vous faites 1 pompe !



Deuxième série :

Vous faites 2 flexions de jambes, 2 abdos et 2 pompes !

Troisième séries :

Vous faites 3 flexions de jambes, 3 abdos et 3 pompes !

Et ainsi de suite !

Le défi est simple ! Aller le plus loin possible en finissant la série !

- Facile !
Si vous allez à 5 cela vous fera en totalité 15 flexions, 15 abdos, 15 pompes ! C'est un bon début, entraînez-vous !
- Moyen !
Si vous allez à 10 cela vous fera en totalité 55 flexions, 55 abdos, 55 pompes ! C'est bien, persévérez !
- Difficile !

Si vous allez à 15 cela vous fera en totalité 120 flexions, 120 abdos, 120 pompes ! Un vrai sportif!

- Très difficile !

Si vous allez à 20 cela vous fera en totalité 210 flexions, 210 abdos, 210 pompes ! Vous pourriez passer professionnel!

- Impossible !

A vous de nous dire si vous êtes allé plus loin !

Plus qu'une chose à faire, relever le défi !

Nous comptons sur vous ! N'hésitez pas à envoyer un petit message au professeur « asvbdjudo.leprof@gmail.com » pour lui faire part du défi que vous avez réussi!

Nous établirons un petit classement de vos performances !

Nous vous souhaitons une bonne semaine et rendez-vous prochainement pour l'action 3 ASVBD JUDO – Action confinement !

S'portez-vous bien...

Pour l'ASVBD JUDO

Jp delarue