

**Objectif du jour : Epeler ton prénom en faisant chaque exercice demandé.**

Aide et conseils :

- Si tu as un tapis de gym, tu seras plus à l'aise.
- « 20 rép » signifie « répéter 20 fois le mouvement »
- Pour tenir 1 minute de planche, ce sera peut-être difficile. Tu peux le faire en 2 fois 30 sec ou 3 fois 20 sec. Même chose pour les exercices avec les bras
- Pour les pompes, tu peux te mettre sur les genoux.
- Un squat est un mouvement où on plie les jambes et où on remonte ensuite. Le tronc doit rester bien vertical.
- Quand tu fais des planches et des pompes, ton corps doit être parfaitement gainé (bien tendu et droit)
- Les mouvements doivent être réalisés avec soin et précision, sans à-coups.
- Prends ton temps, ce n'est pas une course de vitesse.

