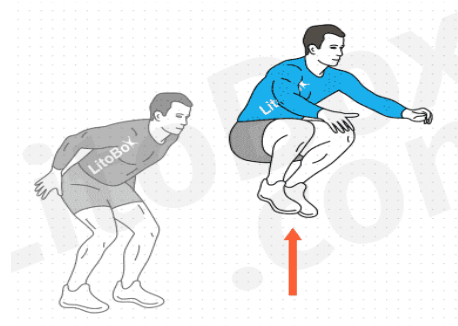


Calendrier de l'avent du sportif explication

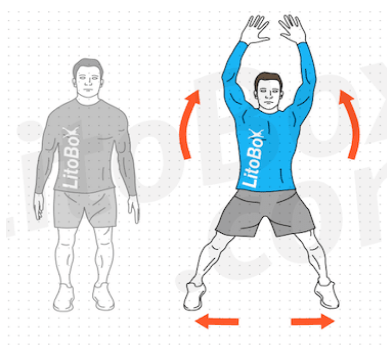
Jour 1: Sauts groupés

Faire plusieurs séries de sauts groupés tant que vous pouvez, selon votre niveau.



Jour 2 : Jumping jack

Faire plusieurs séries de jumping jack. Faire des pauses entre chaque série. Sautez en écartant les jambes et en mettant les mains au dessus de la tête.



Jour 3: Sauts groupés

Comme le jour 1, tentez de faire une série de plus que le jour 1.

Jour 4 : Sortie marche

Mettez vos baskets et sortez marcher autour de chez vous, dans les bois, dans la commune.



Jour 5 : Air chaise challenge

Tenez le plus longtemps possible en position chaise.



Jour 6 : Fentes

Faites des séries de fentes. Placez vous debout, puis pliez votre jambe droite, remettez vous debout, puis pliez la jambe gauche.



Jour 7 : Shifumi gainage

Se mettre en position gainage face à un adversaire. Tout en gardant la position gainage, jouez au shifumi (pierre-feuille-ciseaux).



Jour 8 : Danse chorégraphie

Faites une chorégraphie sur la musique de votre choix.

Voici une liste de musique si vous le souhaitez :

- Li tourner/ DJ Assad
- Tombollywood/ Logobi GT
- Le coach/ Soprano

- Sucré Salé/ Logobi gt
- Danza Kuduro

Jour 9 : Repos

Jour 10 : Dips

Posez les mains au bord d'une chaise, tendez les jambes, ensuite pliez et dépliez vos bras. Faites autant de séries que possible de 10 dips à la suite.



Jour 11 : Gainage latéral

Placez vous en position de gainage latéral, il faut que tout le corps soit bien aligné. N'oubliez pas de faire des 2 côtés. Choisissez le nombre de séries et de temps que vous souhaitez faire selon votre niveau.



Jour 12 : Sortie vélo

Préparez votre vélo, et partez rouler dans la commune dans les bois.

N'oubliez pas votre casque !

Jour 13 : Squat challenge

Sur la musique «Flower » de Moby, se mettre en position squat quand on entend «sally down» et se remettre droit quand on entend «sally up». Essayez de tenir le plus longtemps possible et tentez de terminer la chanson.



Jour 14 : Boxe bouteille

Prenez 2 bouteilles d'eau une dans chaque main. Placez vous debout et tendez les bras vers l'avant comme si vous donniez un coup de poing. Faites des séries de 30 secondes à 1 minute.



Jour 15 : Mountain climber

En position pompe, il faut ramener vos genoux au niveau de votre ventre en alternant jambe droite et jambe gauche.



Jour 16 : Montées de genoux

Sur place, faire des montées de genoux.



Jour 17 : Pompes

Faire des pompes, garder son corps bien aligné.



Jour 18 : Repos

Faire des muffins au nutella

Liste des ingrédients pour 6 personnes :

- Nutella
- 100g de farine
- 50g de sucre en poudre
- 80g de beurre
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 3 cuillères à soupe de lait



Recette :

1- Pendant que le four préchauffe th.7 (210°C), faites fondre le beurre. Puis, dans un grand saladier, mélangez-le avec le sucre.

Ajoutez ensuite les œufs entiers et le lait, puis mélangez à nouveau. Versez ensuite la farine et la levure chimique, et mélangez jusqu'à obtenir une pâte à muffins lisse et homogène.

2- Pour dresser les muffins, remplissez vos moules individuels jusqu'à mi-hauteur, puis ajoutez 1 cuillère à café de Nutella au centre de chaque muffins, et recouvrez pour finir de pâte, de façon à ce que vos moules soient remplis aux 2/3.

3- Enfournez vos muffins au Nutella (il faut surveiller vos muffins pour qu'ils soient à la fois dorés et moelleux). Pour finir Démoulez les muffins.

Jour 19 : Footing

Mettez vos baskets et partez courir au minimum 5 min.



Jour 20 : Gainage

Se mettre en position gainage sur les avant-bras, tenir un certain temps selon votre niveau puis faire une pause et enchaîner sur une autre série. Tout le corps doit être aligné.



Jour 21 : Burpees

Départ en position pompe, faire une pompe puis se relever et faire un saut avec les bras tendus vers le haut. Refaire cela plusieurs fois en faisant des séries.



Jour 22 : Abdos, levés de jambes

Se mettre allongé sur le dos, avoir les jambes tendues. Levez les jambes vers le plafond puis les descendre sans toucher le sol et remontez encore les jambes vers le plafond.



Jour 23 : Jump squat

Départ debout, faites un squat, puis réalisez un saut et enchaînez directement avec un autre squat. Continuez ainsi de suite.



Jour 24 :Repos

Réalisez un cocktail de sportif pour le réveillon !

-1L de jus d'orange

-1L de limonade

-1 citron vert

-15 cL de sirop de grenadine

Mélangez le jus d'orange, la limonade et la grenadine. Coupez des rondelles de citron vert et mettez les dans votre cocktail.

