

EPS à la maison

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille	Gainage ventral appui sur les coudes 10 secondes	10 sauts pieds joints	Gainage latéral gauche 5 secondes	3 sauts en faisant 1/2 tour	5 squats	A terre allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air (compte jusqu'à 15)	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois chacun	Fais superman pendant 5 secondes (bras tendu équilibre sur le pied opposé)	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois	Cours sur place talons/ fesses 5 fois chaque talon	Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 7 secondes	5 squats

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
10 sauts pieds joints	A terre allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air (compte jusqu'à 15)	Fais 10 sauts de grenouille	Gainage latéral droit 5 secondes	5 sauts en faisant 1/2 tour	Gainage ventral appui sur les coudes 10 secondes	7 squats	Faire 5 sauts de grenouille	Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 10 secondes	Cours sur place en montant tes genoux 10 fois chacun	Cours sur place talons/ fesses 10 fois chaque talon	Fais superman pendant 10 secondes (bras tendu équilibre sur le pied opposé)	Faire 10 pas chassés