



LE « BREIZH FOOT D'JOUR »

Mercredi 29 avril 2020 #31

Dans le contexte actuel, retrouvez tous les jours, trois défis et un challenge à réaliser chez soi afin de réaliser une activité physique et de continuer votre passion !

DEFI TECHNIQUE

Ex 1 : Coordination + prise de balle

Ex 2 : Déplacements latéraux, reprise d'appuis + plongeon mi-hauteur

Cliquez sur l'image pour visionner la vidéo



Ex 3 : Déplacements latéraux + renforcement du bas du corps

Spé « Gardien de but »

Ex 5 : Coordination, reprise d'appuis + arrêt

Ex 4 : Déviation

DEFI FITFOOT

FitFoot Renforcement

NEW

3^{ème} épisode de notre série d'exercices Fitfoot proposée par Enzo

Objectif : tous les exercices sont associés avec le ballon.

- 1- Superman
- 2- Squats
- 3- Gainage
- 4- Abdos Twist
- 5- Relevé de bassin
- 6- Fentes

- 30'' effort / 30'' repos
- Choix des options
- 4 à 6 tours
- 1' repos entre les séries



DEFI PEF

Objectif : Associer chaque logo au club breton qu'il représente !

Cliquez sur « Kids » ou « Ados-Adultes » pour découvrir le test.



KIDS

ADOS ADULTES

Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh'Veste Challenge »

Objectif :

Tout en jonglant, mettez la veste ou le Maillot de votre club !

Vidéo de présentation



Sans oublier le Français, les Mathématiques, la Géo et l'Anglais !



Publiez vos vidéos du #BreizhChallengeLBF de la semaine en mentionnant la Ligue ou envoyez par wetransfer à communication@footbretagne.fff.fr avant dimanche 3 mai, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !