

Jeudi 30 avril 2020 #32

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

Le Contrôle

Cliquez sur l'image pour visionner la vidéo

Niveau 1 : Réaliser 10 passes + contrôle blocage semelle / 10 passes + contrôle intérieur du pied droit / 10 passes + contrôle intérieur du pied gauche

Niveau 2 : Réaliser 10 passes par exercice puis contrôle vers une porte d'1m Intérieur pied droit et pied gauche / Extérieur pied droit et pied gauche / Semelle pied droit et pied gauche

Niveau 3 : Réaliser 10 passes aériennes par exercice puis contrôle vers une porte d'1m, Intérieur pied droit et pied gauche / Extérieur pied droit et pied gauche / Semelle pied droit et pied gauche / Poitrine / Cuisse...



DEFI FITFOOT

FitFoot Cardio

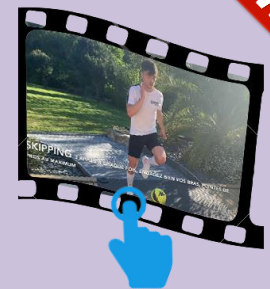
NEW

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

Objectif : tous les exercices sont associés avec le ballon.

- 1- Le patineur
- 2- Montée-Genoux
- 3- Skipping
- 4- Ciseaux-Boxe
- 5- Passement de jambe

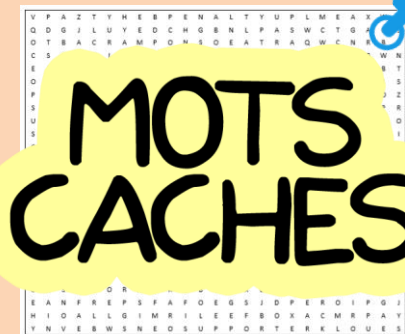
-30'' effort / 30'' repos
-Choix des options
-5 à 6 tours
-1' repos entre les séries



DEFI PEF

J
E
U

K
I
D
S



J
E
U

A
D
U
L
T
E
S



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 !