

Vendredi 1^{er} mai 2020 #33

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 Tir

Conduire le ballon puis faire tomber des bouteilles disposées à des distances différentes (ajouter des obstacles pour favoriser le dribble)

Niveau 1 : Réussir à faire tomber 2 bouteilles sur 5 essais

Niveau 2 : Réussir à faire tomber 3 bouteilles sur 5 essais

Niveau 3 : Réussir à faire tomber 5 bouteilles sur 5 essais



Niveau 3 : 10 pts
Niveau 2 : 5 pts
Niveau 1 : 3 pts

15 à 20 mètres Au sol ou en hauteur

DEFI FITFOOT

FitFoot Renfo


5^{ème} épisode de notre série d'exercices Fitfoot proposée par David

Objectif : tous les exercices sont associés avec le ballon.

- 1- Squats
- 2- Biceps
- 3- Squats Sumo
- 4- Epaules
- 5- Superman
- 6- Gainage

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

NEW



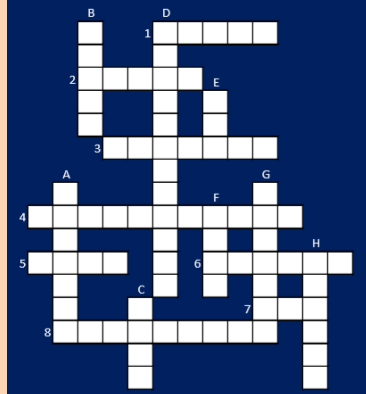
DEFI PEF' Croisé

Retrouvez une grille niveau « facile »
Spéciale « Santé »

Découvrez les définitions en cliquant sur les images.

GRILLE FACILE

SOLUTIONS



La grille « Facile » est trop simple pour vous ? Tentez la grille « Difficile »
Spéciale « Environnement »

Découvrez les définitions en cliquant sur les images.

GRILLE DIFFICILE

SOLUTIONS

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 !



2 PAGES D'EXERCICES PAR JOUR AUTOUR D'UN THÈME : LE FOOTBALL !
5 MATIÈRES DU PROGRAMME SCOLAIRE DE CM2 / 6E
Pour en savoir plus...

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 !