

Bonjour à vous,

Je vous propose un challenge d'activité physique pour occuper vos journées et rester en forme. Vous pouvez le partager avec les membres de votre famille.

Le but est de marquer le plus de points possible chaque semaine.

Une activité pratiquée pendant une durée donnée rapporte des points :

(exemple : 1 minute de corde à sauter = 1 point)

Ci joint un tableau descriptif de ces exercices.

Vous devrez tenir à jour votre total des points par jour.

Quelques règles du jeu :

1. Il ne faut pas faire de journée à zéro point
2. pas de journée à plus de 30 points
3. allez y progressivement au début du challenge
4. échauffez vous avant de faire des exercices violents
5. respectez les durées et les nombres de répétitions

Vous pouvez bien entendu répéter plusieurs fois un exercice. Il vous rapporte plus de points.

Exemple : 3 minutes de corde à sauter = 3 fois 1 point

A vous de jouer. Et restez en forme sinon, ça va piquer à la reprise...

Pensez à m'envoyer vos scores.

Bon courage.

M MAUTRET