

Défi sportif
TREM

L'alphabet athlétique



G

Chien tête en bas
10 sec.



O

Course sur place, genoux hauts
15 sec.



W

6 redressements assis



A

6 flexions de jambes (Squats)

H

6 flexions de jambes à l'écart (Sumo squats)



P

6 sauts avec écart (Jumping jack)



Q

6 fentes sautées

X

Position de l'arbre
10 sec.



B

Chaise au mur
15 sec.

I

Cobra
15 sec.



R

Superman
10 sec.



C

Course sur place
20 sec.



S

Saut à la corde
20 sec.

Vélo (bicycle crunch)
10 sec.



D

Monter et descendre les escaliers
4 fois aller-retour



T

4 grandes inspirations expirations



E

6 levés de genoux par jambe



M

6 flexions de jambes avec saut (Jump squats)



N

4 Touchés-orteils (Touch toes)

V

Talons-fesses
10 sec.



F

Chandelle
20 sec.

L

6 pompes (push-up)

M

6 flexions de jambes avec saut (Jump squats)

V

Talons-fesses
10 sec.



U

4 fentes avant par jambe

Z

Rotations russes (Russian twist)
10 sec.

