**Semaine 4**

**Journée du mercredi 22 avril 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lien ou élément à faire** | **Sujet** | **Intervenant** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Erj1bNJ0crM>  | Activation | Sylvain |
|  |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=YqheR-EezuU&feature=share>  | Musculation | William |
|  |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Erj1bNJ0crM>  | Atelier Ballon | Sylvain |
|  |  |  |
| Journée 2 de 7 :**Jour 2*** Activation du bras (Échauffement 10 minutes)
* Pitch and catch avec distance maximale de 100 pieds (Lancé sur un mur) (5-8 min)

Atelier 1 **Équilibre**Départ sur une jambe, descendre en squat et rester en équilibre pendant 10 secondes! Faire 3 séries avec chacune des jambes.Atelier 2 **Mario Bros**Suggestion : Faites-vous une zone de prise avec du tape ou lancez-vous avec quelqu’un.**Intensité de l’exercice** : 75%**Position de Départ** : Motion Coup. (Demi-motion)**Niveau 1**Réussir 10 lancés sur 15 dans la zone des prises**Niveau 2**1. 3 lancés zone 3
2. 3 lancés zone 2
3. 3 lancés zone 4
4. 3 lancés zone 3 (Hauteur des pectoraux)
5. 3 lancés zone 3 (Hauteur des genoux)

Tu dois réussir un minimum de 6 tirs sur 10 dans la bonne zone afin de passer au prochain niveau. Le niveau 3 sera divulgué dans les prochains jours.**Important : Prenez en note vos résultats, afin de vous comparer à chaque jour.** | Lanceur | Lou |
|  |  |  |
| **2 accélérations de 80 pieds, 2 de 60 pieds et 2 de 40 pieds (faire 2 fois). On revient en marchant, 2 minutes de repos entre chaque série.** | Sprint | Coach |
|  |  |  |
| [https://www.youtube.com/watch?v=ZM87YezQPDM](https://www.youtube.com/watch?v=ZM87YezQPDM&fbclid=IwAR1AuxqEHMS_oa7RW_vQyAllSZOfakJYrs4VS2TOjjLDMflyMn1Og02RJes) | Yoga | Sonia |
| [https://www.youtube.com/watch?v=dKhuKW0\_9s8&t=9s](https://www.youtube.com/watch?v=dKhuKW0_9s8&t=9s&fbclid=IwAR2AfgR7yozEaUI8ZIYeI3hcObMDo_8I5V2-NtbjrKg7ITQ_BgVGNVOTWDM) | **Yoga** | **Sonia** |
|  |  |  |
| <https://fr.surveymonkey.com/r/CXRGWNT>  | Sondage |  |