

Lundi 27 avril 2020 #29

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 Coup Franc

**Niveau 1 :** 5 Tirs en bas à droite / 5 Tirs en haut à gauche / 5 Tirs en haut à droite / 5 Tirs en haut à gauche

**Niveau 2 :** Avec un mur : 5 Tirs en bas à droite / 5 Tirs en haut à gauche / 5 Tirs en haut à droite / 5 Tirs en haut à gauche

**Niveau 3 :** Avec un mur, placement du ballon à gauche et à droite : 5 Tirs en bas à droite / 5 Tirs en haut à gauche / 5 Tirs en haut à droite / 5 Tirs en haut à gauche

Matérialiser un but avec des cibles (cible en bas à D, à G, en haut à D, à G (cerceau, tee-shirt). Placer le ballon au même endroit (à gauche pour les droitiers et inversement)



## DEFI FITFOOT

### FitFoot Renforcement

NEW

#### 1<sup>er</sup> épisode de notre série d'exercices Fitfoot proposée par Enzo

Objectif : tous les exercices sont associés avec le ballon.

- 1- Gainage avec Ballon
- 2- Demi-Burpees avec ballon
- 3- Abdos avec ballon
- 4- Fentes alternées
- 5- Proprioception sur une jambe
- 6- Pompe sur genoux

-30'' effort / 30'' repos  
-Choix des options  
-4 à 6 tours  
-1' repos entre les séries



## DEFI PEF

J  
E  
U  
  
K  
I  
D  
S



### Jeu « Ados – Adultes »

Retrouvez les Hymnes Nationaux !



### 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](mailto:communication@footbretagne.fff.fr) avant dimanche 3 mai, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !