

Mardi 28 avril 2020 #30

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 Ballon collé

Niveau 1 : Garder le ballon collé à une surface pendant 10 secondes. Pied Droit / Pied Gauche / Tête

Niveau 2 : Garder le ballon collé à une surface et réaliser un parcours (tour d'un arbuste, s'asseoir dans une chaise, distance de 10m). Pied / tête / derrière la nuque

Niveau 3 : Réaliser le parcours du niveau 2 en changeant de surface à la mi-parcours (exemple pied droit puis pied gauche ou pied puis tête)

Cliquez sur l'image pour visionner la vidéo



DEFI FITFOOT

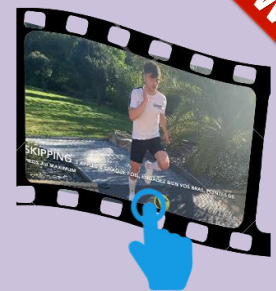
FitFoot Cardio

2nd épisode de notre série d'exercices Fitfoot proposée par Enzo

Objectif : tous les exercices sont associés avec le ballon.

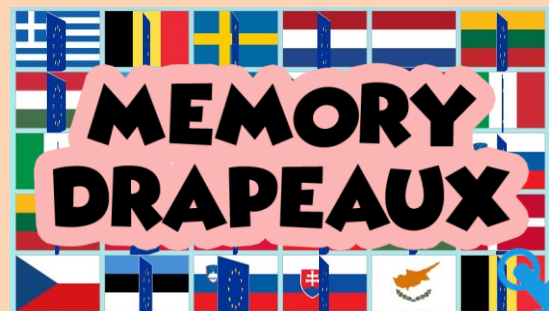
- 1- Montée de genoux
- 2- Jumping Jacks
- 3- Skipping
- 4- Engagement des genoux
- 5- Ciseaux
- 6- Le Skieur

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



NEW

DEFI PEF



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 avant dimanche 3 mai, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !