

HIIT pour les enfants 7-8P

Chaque animal représente un exercice à répéter de manière intensive pendant 45 secondes. On reprend après 15 secondes de pause et on répète le circuit pendant 7 minutes jusqu'à imiter tous les animaux une fois. Il est aussi possible de le faire deux fois de suite avec une pause de 2-3 minutes entre les deux séries.



Les sauts de grenouille

Hop hop hop, saute comme une grenouille.



L'âne qui travaille ses pattes avant

Les mains au sol, genoux pliés, bras tendus, corps droit et tendu. Descends toucher ton nez au sol et remonte. Tu fais des pompes !



La planche, c'est facile !

Mets-toi en position de la planche, sur les coudes, le dos bien droit et parallèle au sol. N'oublie pas de respirer et si c'est ça devient trop difficile tu peux poser les genoux.





Voler comme un oiseau

Saute en écartant les bras et les jambes et saute pour revenir pieds serrés et bras le long du corps. Comme si tu voulais t'envoler !



Les 4 pattes en l'air

Sur le dos, le corps contracté, lève les bras et les jambes tendues en position C+. Tu peux te retourner sur le ventre en position C-.



Le sprint du guépard

Sur place, cours aussi vite que possible, aussi vite que l'animal le plus rapide de la terre, le guépard !



Que dit le cochon, des abdominaux ?

Couche-toi et pose tes pieds à plat sur le sol, les mains aux oreilles et regarde le ciel. Monte et descends à raz du sol en gardant le dos bien droit.

