
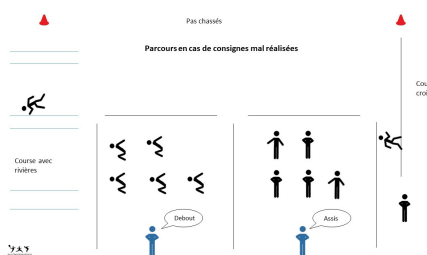




Unicorn Kids Programming

Test 23.2



Warm-up	Skills	Metcon	Jeu
<p>10 min</p>	<p>15 min</p>	<p>25 min</p>	<p>10 min</p>
<p>Accueil au tableau, s'enquérir si vos kids vont bien, comment ils se sentent.</p> <p>Mobilisation articulaire, au choix 3-4 postures.</p>  <p>Puissance 4 géant au sol avec une grille de plates et deux jeux de petites plates. Bien sûr ils vont déposer les plates en courant ! Aligner 4 couleurs à la suite.</p>	<p>On revoit les différents mouvements:</p> <p>Le burpees target !</p> <p>Les shuttle run avec la pose de la main pour valider une longueur !</p> <p>Et les thrusters, à vous de voir s'ils les font avec un PVC, des DB ou même une plate.</p> <p>Bien sûr on revoit ensemble le flow du WOD et pour tous les juges les standards.</p>	<p>AMRAP 7 minutes</p> <p>5 burpees target + 5 shuttle run</p> <p>Directement après un maximum de thrusters unbroken !</p> <p>Comme la semaine passée faites deux vagues avec un athlète qui préforme et l'autre qui juge avec la score card ci jointe 🦄</p>	 <p>Jeu Assis-Debout</p> <p>Règles du jeu Assis-debout</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quand l'éducateur dit « assis », les élèves doivent être debout ou se lever. • Lorsqu'il dit « debout », ils doivent être assis ou s'asseoir. • Lorsque les élèves doivent être assis, leurs fesses doivent toucher le sol. • Au bout d'un certain temps, les débuts d'action doivent être considérés comme une erreur. (Exemple : l'élève commence à se lever alors qu'il devait rester assis) <p>Plus d'infos sur ce jeu dans le mail ...</p>

Bonne séance et amusez-vous bien !

B

Pour avoir pleins de conseils et d'astuces, je vous invite à suivre unicorn Unicorn Kids Programming sur Instagram > @unicorn_kids_programming