




# Unicorn Kids Programming

## Test 23.3



Warm-up	Skills	Metcon	Jeu
<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>Tabata: donkey kicks / sauts sur place / press / DL</p>	<p>10 min</p> <p>On revoit les différents mouvements:</p> <p>Le bear walk Le plate GTOH Les sauts (soit SU soit jumping jacks) Les wall walks</p> <p>Et aussi le flow du WOD qui est un défi à part entière surtout pour les plus petits. S'il y'a qq erreurs de comptage ce n'est pas très très grave 😊 ils ne feront pas les Games, du moins pas encore 😊</p>	<p>35 min</p> <p><b>OPEN 23.3</b> <i>NO PAIN NO TARTINE</i> for Kids!</p> <p><b>For Time - TC12'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 m Bear crawl</li> <li>25 SU ou Jumping jacks</li> <li>15 GTOH</li> <li>5 m Bear crawl</li> <li>25 SU ou Jumping jacks</li> <li>12 GTOH</li> <li>5 Wall walks</li> <li>30 SU ou Jumping jacks</li> <li>9 GTOH</li> <li>5 Wall walks</li> <li>30 SU ou Jumping jacks</li> <li>6 GTOH</li> </ul> <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>10 min</p> <p>Jeu au choix des kids, idéalement petit jeu rapide au rameur.</p>

Bonne séance et amusez-vous bien !

B

Pour avoir pleins de conseils et d'astuces, je vous invite à suivre unicorn Unicorn Kids Programmong sur Instagram > @unicorn\_kids\_programming