

Saut avec écart



Carey Price #31



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Place-toi en position debout, les pieds joints et les bras tendus le long du corps.
- Sautte en écartant les jambes et en amenant tes bras au-dessus de ta tête.
- Sautte rapidement en ramenant tes bras le long de ton corps et tes pieds ensemble.
- Recommence sans arrêt pendant 30 secondes.

Saut avec écart

Pause-énergie

Patin de vitesse



Phillip Danault #24



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Tiens-toi droit avec les pieds placés à la largeur des épaules.
- Sautte et retombe uniquement sur la jambe gauche, le pied droit pointant vers l'arrière.
- Maintiens un équilibre pendant 5 secondes. Sautte ensuite avec ton pied gauche pour retomber sur le pied droit, le pied gauche pointant vers l'arrière.
- Tiens la position pendant 5 secondes.
- Exécute une séquence de dix répétitions.

Patin de vitesse

Pause-énergie

Sauts de grenouille

Jeff Petry #26



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- À partir de la position debout, accroupis-toi et place tes mains sur le sol juste en avant de tes pieds.
- Ensuite, place tes pieds derrière toi en gardant tes bras tendus de sorte à être en position de planche surélevée.
- Fais bondir tes pieds de retour vers tes mains.
- Pousse pour prendre une position debout en sautant dans les airs.
- Exécute une séquence de cinq répétitions.

Sauts de grenouille

Pause-énergie

Sauts en étoile



Artturi
Lehkonen
#62

CANADIENS @l'école
Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Joins tes pieds et place-toi en position de flexion, les bras placés le long du corps.
- Sautte dans les airs en levant les jambes et les bras de chaque côté vers le haut de sorte à former une étoile avec le corps.
- Atterris sur tes pieds joints et les bras le long du corps en pliant légèrement les genoux.
- Répète la séquence pendant 30 secondes.

Pause-énergie

Sauts en étoile

Grimpeur

Tomas Tatar
#90



CANADIENS @l'école
Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Place-toi en position traditionnelle de la planche. Les épaules par-dessus les mains et le poids sur tes orteils.
- Ramène ton genou droit vers l'avant sous la poitrine.
- Change rapidement de jambe en amenant ton genou gauche vers l'avant.
- Continue cette 'course de planche' pendant 30 secondes.

Pause-énergie

Grimpeur

Pivot des talons

Shea Weber
#6



CANADIENS @l'école
Cartes d'activités quotidiennes

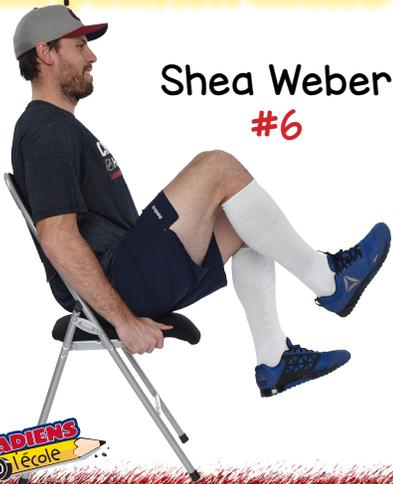
Cartes d'activités quotidiennes

- Place-toi en position debout, les pieds joints.
- Sautte et retombe sur ta jambe gauche en plaçant ton talon droit devant toi sur le sol.
- Sautte à nouveau et change de pied, retombe sur la jambe droite avec le talon gauche devant toi sur le sol.
- Recommence pendant 30 secondes.

Pause-énergie

Pivot des talons

Sprint de vélo en position assise



Shea Weber
#6

Cartes d'activités quotidiennes

- Assieds-toi sur une chaise et tiens les côtés avec tes mains.
- Lève tes pieds du sol en levant les genoux.
- Fais tourner tes jambes le plus vite possible comme si tu étais à vélo.
- Continue pendant 30 secondes.

Sprint de vélo en position assise

Pause-énergie

Ski de fond



Artturi
Lehkonen
#62

Cartes d'activités quotidiennes

- Place d'abord tes pieds ensemble.
- Saute de façon à retomber sur ton pied gauche vers l'avant et le pied droit vers l'arrière.
- Pile tes genoux légèrement lorsque tu retombes au sol.
- Alterne les jambes rapidement tout en levant le bras.
- Recommence pendant 30 secondes.

Ski de fond

Pause-énergie