CALENDRIER DE L'AVENT BASKET

Décembre 2020

	Mardi 1er décembre	*Mercredi 2 décembre*	*Jeudi 3 décembre*	*Vendredi 4 décembre*	*Samedi 5 décembre*	*Dimanche 6 décembre*
	Défi Dribble 1 : Pendant 1 minute, réalise le plus de dribble possible.	**Défi Saut :** 1 minute pour faire le plus de saut possible.	**Défi 8 entre les jambes :** 1 minute pour faire le plus de 8 entre tes jambes.	**Défi Equilibre 1:** Tiens le plus longtemps sur le pied droit.	CHALLENGE RUNNING FIN 2020	
Lundi 7 décembre	*Mardi 8 décembre*	*Mercredi 9 décembre*	*Jeudi 10 décembre*	*Vendredi 11 décembre*	*Samedi 12 décembre*	*Dimanche 13 décembre*
Défi autour de la taille : 1 minute pour faire le plus de 8 entre tes jambes.	**Défi Chaise :** Se mettre en position de Chaise le long d'un mur et tenir le plus longtemps possible.	**Défi Adresse :** Marque le plus de points avec ce que tu as sous la main.	**Défi Equilibre 2:** Tiens le plus longtemps sur le pied gauche.	**Défi Coordination-saut :** Réalise le plus de Jumping Jack possible.	CHALLENGE RUNNING FIN 2020	
Lundi 14 décembre	*Mardi 15 décembre*	*Mercredi 16 décembre*	*Jeudi 17 décembre*	*Vendredi 18 décembre*	*Samedi 19 décembre*	*Dimanche 20 décembre*
Défi Dribble 2 : Sans s'arrêter de dribbler , jongle avec un autre objet dans l'autre main.	**Défi Grenouille:** 1 minute pour faire le plus de saut de grenouille	**Défi Logo :** Dessine un logo du club.	**Défi Squat :** Se mettre en position de Chaise le long d'un mur et tenir le plus longtemps possible.	**Défi Ballon 1 :** Pendant 1 minute, tiens le ballon bras tendu puis bras croisés	CHALLENGE RUNNING FIN 2020	
Lundi 21 décembre	*Mardi 22 décembre*	*Mercredi 23 décembre*	*Jeudi 24 décembre*	*Vendredi 25 décembre*	*Samedi 26 décembre*	*Dimanche 27 décembre*
Défi Ballon 2 : Lance-t-on ballon derrière toi et rattrappe-le avec les mains en arrière	**Défi Marche :** 1 minute pour montée le plus de fois possible sur une marche	**Défi papier Toilette :** En position ventrale, échange le plus de fois le papier de toilette avec ton partenaire pendant 1 minute	JOYEUX NOËL !!!		CHALLENGE RUNNING FIN 2020	