

## Fonctionnement du loto fitness

But : garder un peu sa forme de manière ludique

Comment :

- 1) Prend ton programme hebdomadaire puis lance un dé
- 2) Regarde le mot qui correspond à ton lancer de dé sous le bon jour (p.ex. Nous sommes mercredi et tu as fait 4. Le mot est donc « Poteaux »)
- 3) Derrière chaque lettre de ton mot du jour se cache un exercice. Chaque exercice a trois degrés de difficulté (léger bleu, moyen orange, intense noir)
- 4) Choisis le degré de difficulté que tu veux et effectue les exercices
- 5) Une fois le mot effectué, tu peux cocher la case correspondante dans ton programme hebdomadaire
- 6) Tu peux bien sûr effectuer ton programme du jour plusieurs fois par jour ;-)

Exemple : Mercredi, lancer de dé = 4, mot du jour = **Poteaux**

Programme du jour :

	Léger	Moyen	Intense	Exercice
<b>P</b>	= 15	20	30	squats
<b>O</b>	= 30s	45s	60s	pieds qui tapent les fesses
<b>T</b>	= 30s	45s	60s	planche sur les coudes
<b>E</b>	= 30s	45s	60s	planche sur les coudes
<b>A</b>	= 15	20	30	squats
<b>U</b>	= 30s	45s	60s	jumping jacks
<b>X</b>	= 10	15	20	sauts de bloc contre un mur

Amusez-vous bien, et restez à la maison ;-)

## Programme hebdomadaire du loto fitness

Semaine	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche									
1	Attaque	■	■	■	Manchette	■	■	■	Gibloux Volley	■	■	■	Défense	■	■	■	Service	■	■	■	Contre	■	■	■	Technique	■	■	■
2	Libéro	■	■	■	Touché	■	■	■	Volley-ball	■	■	■	Maillot	■	■	■	Arbitre	■	■	■	Attaquant	■	■	■	Joueur	■	■	■
3	Entraînement	■	■	■	Antenne	■	■	■	Zone avant	■	■	■	Fair-play	■	■	■	William G. Morgan	■	■	■	Sifflet	■	■	■	Filet	■	■	■
4	Position	■	■	■	Genouillère	■	■	■	Poteaux	■	■	■	Tie-break	■	■	■	Side-out	■	■	■	Pancake	■	■	■	Coach	■	■	■
5	Pénétration	■	■	■	Centrale	■	■	■	Ailière	■	■	■	Passeuse	■	■	■	Diagonale	■	■	■	Système	■	■	■	Tactique	■	■	■
6	Passe	■	■	■	Serveur	■	■	■	A fond	■	■	■	Vingt-cinq	■	■	■	Ballon	■	■	■	Plateau	■	■	■	Equipe	■	■	■

## Code des lettres pour le loto fitness

Lettre	■ (léger)	■ (moyen)	■ (intense)	Exercice	Lettre	■ (léger)	■ (moyen)	■ (intense)	Exercice
<b>A</b>	15	20	30	Squats	<b>N</b>	15	20	30	Dorsaux (Superman)
<b>B</b>	7	10	15	Pompes	<b>O</b>	30	45	60	Pieds tapent les fesses en secondes
<b>C</b>	30	45	60	Chaise contre le mur en secondes	<b>P</b>	15	20	30	Squats
<b>D</b>	10	15	20	Sauts de bloc contre un mur	<b>Q</b>	16	20	30	Fentes alternées
<b>E</b>	30	45	60	Planche sur les coudes en secondes	<b>R</b>	20	30	40	Abdos à choix
<b>F</b>	15	20	30	Dorsaux (Superman)	<b>S</b>	10	15	20	Grimpeurs
<b>G</b>	6	12	18	Burpees sans push-ups	<b>T</b>	30	45	60	Planche sur les coudes en secondes
<b>H</b>	20	30	40	Russian twist (abdos)	<b>U</b>	30	45	60	Jumping Jacks en secondes
<b>I</b>	10	20	30	Piétiner en secondes	<b>V</b>	10	20	30	Piétiner en secondes
<b>J</b>	30	45	60	Lever les genoux en secondes	<b>W</b>	10	15	20	Side bridge (2 côtés)
<b>K</b>	10	12	15	Sauts sur un pied, en hauteur (2 pieds)	<b>X</b>	10	15	20	Sauts de bloc contre un mur
<b>L</b>	7	10	15	Triceps dips	<b>Y</b>	30	45	60	Chaise contre le mur en secondes
<b>M</b>	10	20	30	Pont	<b>Z</b>	5	10	15	Burpees avec push-ups