

Voici le programme des réjouissances pour cet été. L'objectif est de prendre du plaisir, se challenger et développer de nouvelles compétences. L'idée principale étant de conserver une activité physique régulière à travers de nombreuses activités physiques variées. N'hésitez pas à vous challengez entre vous et si vous le souhaitez vous pouvez partager vos défis via des photos ou vidéos sur Instagram en identifiant [@uclnefbasket](https://www.instagram.com/uclnefbasket).

MOIS DE JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Défi Aérobic	Défi Divers	Défi Récup'	Defi Renfo	Défi Aérobic	Défi Fun & Plaisir	REPOS
Effectuer 1 heure de Run & Bike en binôme, vous changez quand vous voulez	Regarder une série ou un film en VOST	Effectuer une séance de yoga de minimum 30 minutes	AMRAP (« as many repetitions as possible ») 12 minutes pour faire un max de saut à la corde à sauter (après échauffement de 10')	Nager dans une piscine, lac, mer, pendant 15 minutes sans s'arrêter (alterner les nages si besoin)	Créer un parcours d'équilibre le plus cool possible	
Courir 1 heure sans s'arrêter sur une allure de footing	Cuisiner le petit déjeuner pendant 3 jours consécutifs	Effectuer une séance de méditation, respiration de minimum 10 minutes	EMOM (« every minute on the minute ») : Effectuer 10 burpees toutes les minutes jusqu'à 12 minutes. Le départ se fait toutes les minutes	Réaliser un mini triathlon : 10' minutes de nage, 1 heure de vélo, 30' de footing.	Réaliser un « trick shot » (tir improbable) au basketball	
Après un échauffement de 10 minutes, réaliser 30 accélérations de 15 à 30 secondes	Lire un livre au choix en lien avec le domaine de l'entraînement sportif	Effectuer une sieste de 25 minutes en début d'après-midi 4 jours dans la semaine	Travailler pendant 20 minutes : 1 pompe, un squat, 1 fente de chaque côté, 1 "jumping jack" puis enchaîner le même travail avec 2 de chaque exercice, puis 2, puis 3, puis 4, puis 5....	Réaliser en alternance 10 sprints de 5 secondes, et 10 courses de 20 secondes 30' de travail, c'est vous qui gérez la récupération	Tenir debout (genoux fléchis) sur un Swiss ball pendant 30 secondes	
Effectuer une randonnée marche de minimum 2 heures	Réaliser un gâteau sans farine, sans sucre, sans beurre	Utiliser un objet type rouleau, balle, ballon pour masser les zones musculaires	Effectuer 10 minutes de gainage avec 2' de récupération maximum. Vous pouvez varier les positions quand vous le voulez	Effectuez 20 kilomètres de vélo	Faire le plus de rebond sur le mur avec une balle de tennis ou une balle de foot	

MOIS D'AOÛT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Défi Aérobic	Défi Divers	Défi Récup'	Defi Renfo	Défi Aérobic	Défi Fun & Plaisir	REPOS
Effectuer une randonnée ou marche de minimum 2 heures	Réalisez un cocktail avec au moins 5 ingrédients et lui donner un nom sans alcool :))	Prendre un bain froid pendant 10 minutes.	Après un échauffement de 10' minutes, réalisez le plus de fois le circuit suivant : 30 squats jumps, 30 pompes, 30 fentes sautées, 30 moutain climber	Réaliser un mini triathlon : 10' minutes de nage, 1 heure de vélo, 30' de footing.	Réussir a enchaîner un jonglage avec 3 balles pendant 30 secondes	
Réaliser la pyramide de course suivante (courir le plus vite possible) : 25m - 50m - 100m - 200m- 400m -800m -400m -200m -100m -50m. La récup' se fait sur la même distance en marchant	Analyser 2 quart-temps d'un match de basket en suivant un joueur : donnez ses points faibles et ses points forts.	Éviter tout type d'aliments trop sucrés pendant 3 jours	Effectuer 10 minutes de gainage avec 2' de récupération maximum. Vous pouvez varier les positions quand vous le voulez	Effectuer 1 heure de Run & Bike en binôme, vous changez quand vous voulez	Tenir l'équilibre le plus longtemps possible appuyé contre un mur	
Courir 1 heure sans s'arrêter sur une allure de footing	Ecoutez un podcast ou regardez une vidéo sur un grand joueur de basket	Boire 1L d'eau par jour pendant 30 jours.	Après échauffement de 10 minutes, réalisez 100 sauts sur une chaise, box , ou autre élément a hauteur de genoux	Nager dans une piscine, lac, mer, pendant 15 minutes sans s'arrêter (alterner les nages si besoin)	Par 2 en position assise dos à dos, faire le plus de passe possible avec une balle de tennis	
Réaliser 10 fois 100 mètres en course avant et 100 mètres en course arrière 10 fois en sprint (après échauffement)	Réaliser un origami de votre choix	Trouver et consommez 5 aliments par jours riche en magnésium et 5 aliments riche en Vitamine D lors des repas pendant 1 semaine	EMOM (« every minute on th minute ») : Commencez avec 5 reps de l'enchainement suivant : gainage commando + pompes et augmentez de 1 réplétion par minutes. Si vous n'êtes plus capable de reprendre a a la minute suivante, c'est la fin.	Après un échauffement de 10 minutes, réaliser 30 accélérations de 15 à 30 secondes	Inventer et interprétez une chorégraphie sur une musique de votre choix	