

# Unicorn Kids Prog

Une semaine d'entraînements  
à faire à la maison  
(avec papa ou maman, un peu !)

N° 2



**WARM - UP QUOTIDIEN:** choisir 4 postures de yoga que l'on tient une minute chacune puis effectuer 3 tours de 20 sec de squat 20 sec de mountain climbers et 20 secondes de bear walk.



## WOD 3 : Toes to Hands

Avant de commencer le WOD travailler allongé pour faire venir des pieds à ses mains tendues au dessus de sa tête au sol.

AMRAP 9 minutes



1 toes to hand - 2 push up

2 toes to hand - 4 push up

3 toes to hand - 6 push up



Et ainsi de suite ... on bosse les additions aussi !

## WOD 1 :

### Jeu des déménageurs avec obstacle

Matériel: un banc ou une chaise (un objet par dessus lequel tu peux passer) et plein d'objets plus ou moins lourds et petits

## WOD 2 : « Roxane et Chihuahua »

Sur la chanson Roxane de The Police effectue un burpees à chaque fois que tu entends Roxane dans les paroles, prends 3 minutes de repos et sur la chanson Chihuahua de DJ Bobo effectue un squat jump à chaque fois que tu entends Chihuahua dans les paroles ! ENJOY HAVE FUN !!!!

Mise en place: dépose tout les objets à un endroit compte 5 mètres et place l'obstacle, recompte 5 mètres après l'obstacle ce sera le point de dépôt des objets.

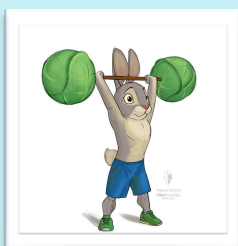
Flow: quand tu es prêt lance un chrono et go déménage tous les objets UN PAR UN en passant par dessus l'obstacle quand tu as tout déménager note ton temps.

Prends 2 minutes de repos et recommence (plusieurs fois si tu n'es pas fatigué) le but est d'aller le plus vite à chaque fois ! N'oublie pas de ranger quand tu as fini !



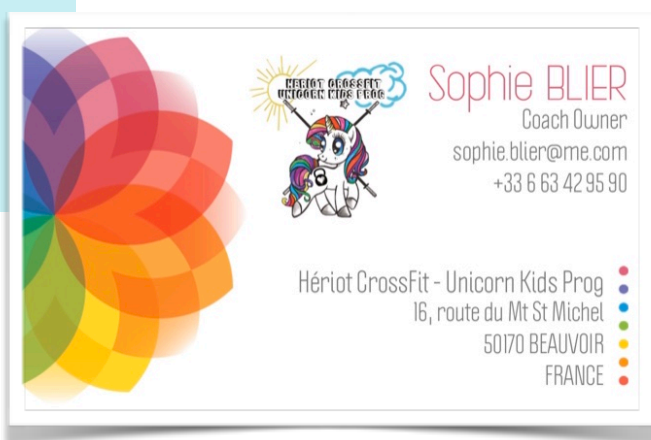
# WOD 4 : THE NAME GAME

Effectue les mouvements de chaque lettre de ton prénom.



Tu peux ensuite faire les mouvements des prénoms de tes frères sœurs parents ou

| The Name Game            |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| A → 10 jumping jacks     | N → 5 burpees            |
| B → 20 arm circles       | O → 10 jumping jacks     |
| C → 10 lunges            | P → 20 high knees        |
| D → 10 squats            | Q → 5 burpees            |
| E → 15 bicycle crunches  | R → 10 squats            |
| F → 30 second plank      | S → 10 lunges            |
| G → 10 mountain climbers | T → 20 arm circles       |
| H → 15 jumping jacks     | U → 15 toe touches       |
| I → 5 jump squats        | V → 10 jump squats       |
| J → 20 high knees        | W → 20 high knees        |
| K → 10 crunches          | X → 30 second plank      |
| L → 10 push-ups          | Y → 20 arm circles       |
| M → 10 lunges            | Z → 10 mountain climbers |



# WOD 5 : Kid & Parent

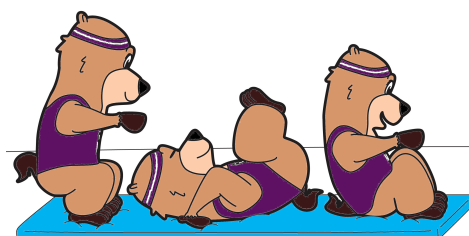
Team of 3

AMRAP 12 min

Prenez une corde de 2m (sinon un drap roulé, une corde à linge, ayez de l'imagination 😊)

5 SU chacun  
(1 athlète qui saute les 2 autres font tourner la corde)  
10 lunges synchro  
(à 3 tenant la corde)

Pénalité ! Si la corde tombe  
10 burpees synchro



# Les conseils de la 🦄

Pas plus d'une heure par jour devant les écrans ... oui je sais ! Et ton travail scolaire bien sûr 🎓

Aider les parents à la maison (mettre la table, ranger sa chambre, faire son lit ...)

C'est le moment d'apprendre de nouvelles choses comme la cuisine 🥦 (idées de recettes sur Unicorn\_healthy\_cooking on Instagram).

# WOD 7: en team de 2 (ou plus.)

Time Cap 8 minutes

# MEMORY GAME

A: push up - B: sit up - C: air squat  
D: burpees - E: tuck jump

chaque participant choisi un mouvement à tour de rôle, au fur et à mesure ils se répètent et s'ajoutent

Exemple: A puis AA puis AAC puis AACD puis AACDB ...