

Défi sport du 100^{ème} jour

10 mètres pieds joints

10 m cloche-pied gauche et 10 m cloche-pied droit

10 pompes les mains posées contre un mur

10 secondes en position 'Superman' au sol lever les jambes et les bras

10 secondes sur le pied gauche en fermant les yeux et 10 secondes sur le pied droit en fermant les yeux

10 flexions sur place

10 secondes en montant les genoux

10 foulées les plus grandes possibles

10 jonglages avec un ballon ou une balle (ballon de foot, de plage, sur raquettes de tennis ou de ping pong , petites balles)

Danser en imaginant écrire le nombre cent avec ses pieds et ses mains.