|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * Faire les exercices dans un espace libre, sans obstacle, sans toucher quoi que ce soit en position debout et allongée, jambes et bras tendus. * Tenue adaptée, comme en EPS, avec des chaussures lacées. * Avoir une bouteille d’eau pour boire régulièrement : avant, pendant et après la séance (ne pas attendre d’avoir soif) | | | | |
| **Echauffement cardio-vasculaire :**   1. Trottiner 5 minutes 2. 20 Montées de genoux 3. 20 Talons fesses 4. 20 Pas chassés 5. 20 Jambes tendues | | | | |
| **Echauffement articulaire (de haut en bas) :**   1. Le cou (5 fois dans un sens puis 5 fois dans l’autre sens) 2. Les épaules (5 fois en avant puis 5 fois en arrière) 3. Les coudes (5 fois a droite + 5 fois a gauche) 4. Les poignets (5 tours) 5. Les hanches (5 fois) 6. Les genoux (5 dans un sens puis 5 dans l’autre sens) 7. Les chevilles (5 fois une cheville puis 5 fois l’autre cheville) | | | | |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Cardio :** Jumping jack  **Haut du corps** **:** 5 Pompes  **Milieu :** 20 Crunchs  **Bas du corps :** 15 Squats  **Tout le corps :** 30sec de gainage ventral  **A faire 1 fois !** | **Cardio :** Jumping jack  **Haut du corps :** Bras tendus faire des petits cercles 10 en avant + 10 en arrière  **Milieu :** 15 Ciseaux  **Bas du corps :** 15 fentes  **Tout le corps :** Superman  **A faire 1 fois !** | Faire du vélo ou de la marche rapide (20 à 30 minutes) | **Cardio :** Jumping jack  **Haut du corps :** Dips  **Milieu :** 20 abdos genoux  **Bas du corps :** Faire la chaise contre le mur pendant 30sec  **Tout le corps :** 30 sec gainage latéral (bras droit puis 30 sec bras gauche)  **A faire 1 fois !** | Je crée ma propre séance :  **Cardio :** Jumping jack ou courir 4 min  **Haut du corps :** 5 pompes ou dips  **Milieu :** crunchs ou ciseaux  **Bas du corps :** 15 squats ou 15 fentes  **Tout le corps :** gainage latéral ou ventral  **A toi de choisir ! A faire 1 fois !** |
| Entoure ton état de fatigue :  Émoticônes Smileys Icône Positive, Neutre Et Négative, Illustration  Vectorielle De L&#39;humeur Différente Clip Art Libres De Droits , Vecteurs Et  Illustration. Image 90013303. | Entoure ton état de fatigue :  **Émoticônes Smileys Icône Positive, Neutre Et Négative, Illustration  Vectorielle De L&#39;humeur Différente Clip Art Libres De Droits , Vecteurs Et  Illustration. Image 90013303.** | Entoure ton état de fatigue :  Émoticônes Smileys Icône Positive, Neutre Et Négative, Illustration  Vectorielle De L&#39;humeur Différente Clip Art Libres De Droits , Vecteurs Et  Illustration. Image 90013303. | Entoure ton état de fatigue :  **Émoticônes Smileys Icône Positive, Neutre Et Négative, Illustration  Vectorielle De L&#39;humeur Différente Clip Art Libres De Droits , Vecteurs Et  Illustration. Image 90013303.** | Entoure ton état de fatigue :  Émoticônes Smileys Icône Positive, Neutre Et Négative, Illustration  Vectorielle De L&#39;humeur Différente Clip Art Libres De Droits , Vecteurs Et  Illustration. Image 90013303. |
| **Etirements :** Triceps/ biceps (bras) – Quadriceps (devant la cuisse) – Ischios-jambiers (derrière la cuisse) – adducteurs (intérieur de la cuisse) – Mollets - Fessiers | | | | |