|  |
| --- |
| * 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 |