

# L'EXERCICE A LA MAISON 1

---

**-1-**

**Avant de commencer, réalisez une petite mise en action pour préparer votre organisme à un peu plus d'activité :**

**-Trotter** sur place ou dans un petit espace pendant 1 minute,

**-Avant de faire les exercices mobilisez vos chevilles (rotations dans les deux sens), vos genoux (serrés faire des rotations dans les deux sens), vos épaules (rotations dans les deux sens), 2 ou 3 cercles de bras dans les deux sens.**

**-Et enfin trottez pendant 30 secondes comme au début.**

**-2-**

**Vous allez devoir réaliser ET répéter un circuit comprenant 5 exercices.**

Chaque exercice est à répéter un certain nombre de fois ou à réaliser pendant 30 secondes : **BIEN LIRE LA CONSIGNE**

**Entre chaque exercice**, vous devez respecter un temps de récupération de **30 secondes**

**Entre chaque circuit**, vous devez respecter un temps de récupération de **2 minutes**

**TRES IMPORTANT !! POUR BIEN TRAVAILLER ET NE PAS SE FAIRE MAL, IL FAUT BIEN SE POSITIONNER POUR BIEN REALISER LES EXERCICES (dos droit, abdominaux, fesses serrées,...)**

**Nous vous proposons également de réaliser quand vous le souhaitez le challenge POSE DE PIEDS qui est :**

**En 30 secondes de course sur place, combien de pose de pieds effectuez-vous ?**

**(pour avoir un repère et rester bien équilibré au même endroit, vous pouvez mettre un repère au sol entre vos pieds (une chaussette, une écharpe...)).**

**Vous pouvez vous entrainer chaque jour et nous donner votre meilleure performance chaque semaine.**

**Nous verrons bien le résultat de votre entrainement à la fin du confinement.**

**OBJECTIF : Réalisez le plus grand nombre de pose de pieds en 30sec**

Nombre réalisé J1	Nombre réalisé J2	Nombre réalisé J3	Nombre réalisé J4	Nombre réalisé J5	Nombre réalisé J6	Nombre réalisé J7

Nombre Réalisé J8	Nombre réalisé J9	Nombre réalisé J10	Nombre réalisé J11	Nombre réalisé J12	Nombre réalisé J13	Nombre réalisé J14

## **SEANCE DU MATIN : ENCHAINER 3 FOIS LE CIRCUIT SUIVANT**

### **EXERCICE 1**

Réalisez 10 JUMPING JACK  
**SE TENIR et RESTER droit**  
tout au long de l'exercice



**30 secondes de récupération**

### **EXERCICE 2**

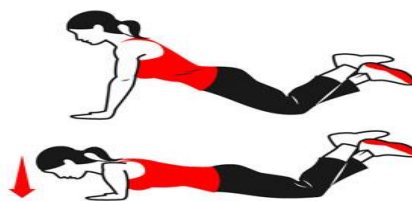
Réalisez 30 secondes de gainage, en **planche, en appui sur les coudes**  
**ETRE et RESTER bien aligné de la tête aux pieds, abdo et fesses serrés**



**30 secondes de récupération**

### **EXERCICE 3**

En position **pompe** mais en appui sur **les genoux**  
**ETRE et RESTER bien aligné de la tête aux genoux**  
Réalisez 10 pompes à genoux



**30 secondes de récupération**

### **EXERCICE 4**

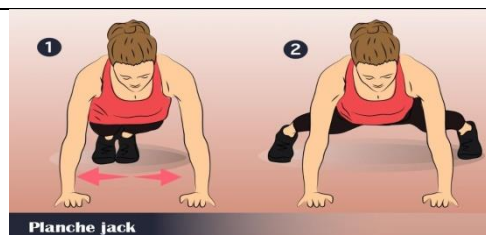
**En se tenant bien droit, bras placés,**

Réalisez 30 secondes de **MONTEES DE GENOUX**

**30 secondes de récupération**

### **EXERCICE 5**

En position pompe, bras tendus, pieds écartés pour débiter,  
**ETRE et RESTER bien aligné en planche**  
Réalisez 5 **PLANCHES JACK**



**REALISER 3 FOIS LE CIRCUIT EN RESPECTANT BIEN LES 2 MINUTES DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE CIRCUIT**

**SEANCE DE L'APRES-MIDI : ENCHAINER 2 FOIS LE CIRCUIT**