

L'EXERCICE A LA MAISON 2

-1-

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

-Trottez sur place ou dans un petit espace pendant 1 minute, **OU faire 1 minute de corde à sauter.**

-Avant de faire les exercices : mobilisez vos chevilles, vos poignets, vos épaules : effectuer des rotations 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 entraîner chaque jour et nous donner votre meilleure performance chaque semaine.

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

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

Mais aussi le challenge **GAINAGE SUR COUDES**

Combien de temps de temps êtes-vous capable de rester en planche en appui sur les coudes ?

(IMPERATIF : RESTER BIEN ALIGNÉ pour bien travailler et ne pas se blesser)



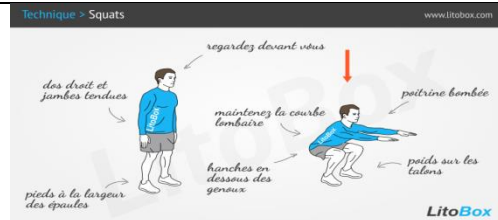
| Nombre réalisé J1 | Nombre réalisé J2 | Nombre réalisé J3 | Nombre réalisé J4 | Nombre réalisé J5 | Nombre réalisé J6 | Nombre réalisé J7 |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | | | | |

| 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

Enchaenez **10 SQUATS AIR**
Le dos reste droit
tout au long de l'exercice



30 secondes de récupération

EXERCICE 2

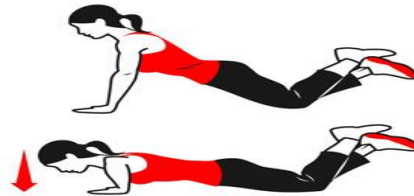
Réaliser **30 secondes de gainage**, en planche, en appui sur les coudes
ETRE et RESTER bien aligné de la tête aux pieds, abdo et fesses serrés



30 secondes de récupération

EXERCICE 3

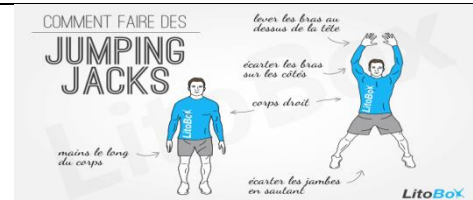
En position pompe en appui sur les genoux
ETRE et RESTER bien aligné de la tête aux genoux
Réalisez **10 pompes à genoux**



30 secondes de récupération

EXERCICE 4

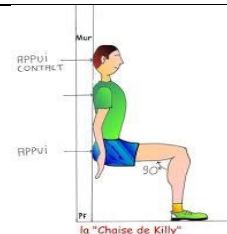
Réalisez **10 JUMPING JACK**
SE TENIR et RESTER droit
tout au long de l'exercice



30 secondes de récupération

EXERCICE 5

Bien placer contre un mur,
Réalisez **30 secondes de CHAISES**



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