

L'EXERCICE A LA MAISON 3

-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 asseyez-vous - relevez-vous 5 fois d'affilé et trottez 10 secondes.

-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

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 ALIGNE pour bien travailler et ne pas se blesser)



Mais aussi, comme nous vous savons plein de ressources, nous vous proposons

le challenge JONGLAGE AVEC CHAUSSETTES

Avec une paire de chaussettes mise en boule.

Combien de jonglage faites-vous avec la boule-chaussettes en 30 secondes ?

POSE DE PIEDS

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

GAINAGE SUR COUDES

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

JONGLAGE AVEC CHAUSSETTES

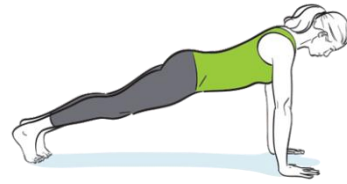
Nombre réalisé J1	Nombre réalisé J2	Nombre réalisé J3	Nombre réalisé J4	Nombre réalisé J5	Nombre réalisé J6	Nombre réalisé J7

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

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



30 secondes de récupération

EXERCICE 2

En se tenant bien droit, bras placés,

Réaliser **30 secondes** de **MONTEES DE GENOUX**

30 secondes de récupération

EXERCICE 3

Allongé sur le dos, jambes pliées, bras le long du corps, tête posée. En contractant les abdominaux, lever la tête et aller toucher le pied Gauche puis le pied Droit avec les mains : **6 TOUCHES DE PIEDS DE CHAQUE CÔTE**



Abdominaux obliques

30 secondes de récupération

EXERCICE 4

A plat ventre, mains sous le menton
Réaliser 10 RELEVÉS DE BUSTE

SANS LEVER LES PIEDS

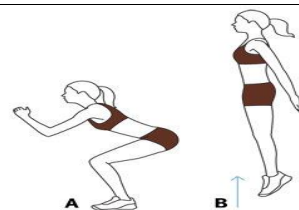


RENFORCEMENT des DORSAUX

30 secondes de récupération

EXERCICE 5

En gardant le dos bien droit tout au long de l'exercice
Réaliser 10 SQUATS SAUTÉS



renforcement quadriceps (cuisses)

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