

# L'EXERCICE A LA MAISON 4

---

**-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 sur place pendant 30 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 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 : Réaliser 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

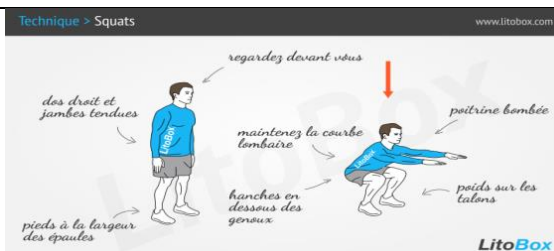
Nombre réalisé J1	Nombre réalisé J2	Nombre réalisé J3	Nombre réalisé J4	Nombre réalisé J5	Nombre réalisé J6	Nombre réalisé J7

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

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



30 secondes de récupération

### EXERCICE 2

Réaliser **6 DIPS** jambes fléchies  
Garder le dos bien droit



30 secondes de récupération

### EXERCICE 3

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 4

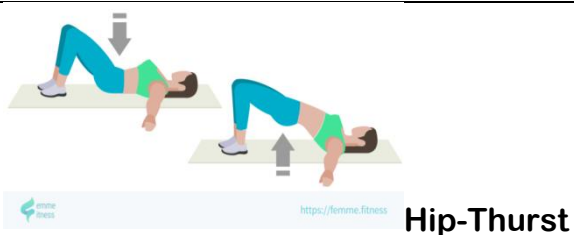
En restant bien gainés (abdominaux serrés, dos placé,...)  
**ENCHAINÉZ 6 BURPEES**



30 secondes de récupération

### EXERCICE 5

Allongé sur le dos, jambes fléchies,  
**ENCHAINÉZ 10 HIP-THURST**  
Montez en 1 seconde et redescendez en 1 seconde



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**