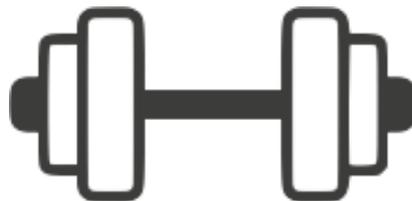


« SUMMER BODY »

MON ENTRAINEMENT À LA MAISON



MON CARNET D'ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS

SEMAINE N°2

JOUR N°1

Circuit Training

L'échauffement (10 min)

Avant de commencer chacune des séances que tu effectueras, il faut bien entendu t'échauffer !

Pour cela, nous avons prévu l'échauffement que tu devras suivre sur la vidéo suivante :

<https://drive.google.com/open?id=1hZFTMs9LXpvnZN2tXRdDvwMJF9kXiW1>

ATTENTION : il faudra peut-être que tu la télécharges en fonction de l'appareil que tu utilises pour l'ouvrir : ordinateur, tablette, téléphone.

NB : La vidéo dure 10min, car ton échauffement doit durer 10min. N'oublies pas d'adapter les exercices proposés en fonction de tes capacités.

Tu peux donc faire les exercices, mais à une intensité inférieure à celle proposée dans la vidéo, si cela est trop difficile pour toi.

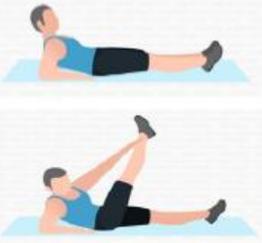
L'important est que tu fasses tous les exercices, pendant 10min.

La séance (15 min)

EXERCICES DU JOUR

PARCOURS 1 ABDOMINAUX

Réaliser un tour complet des 5 exercices
et recommencer jusqu'à avoir fait 3 tours

EXERCICE	TAP PLANK	ABDO DEBOUT	ABDOS OBLIQUES	PONT HANCHES	GAINAGE (GENOUX)
TRAVAIL	30''	30''	30''	30''	30''
RECUP	30''	30''	30''	30''	30''
ILLUSTRATION					



N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !

Le stretching (5 min)

Pour la partie stretching, voici plusieurs vidéos à visionner :

- <https://www.youtube.com/watch?v=G8FPqg-hFXI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cgFJO9hTVcE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R0EUJnpMmHo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RzrjyzgjVQA>

Le mieux reste d'en choisir une par semaine et de faire 5 min de stretching après chacune des séances.

Fiche de séance

SEMAINE 2

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

PARCOURS n°1

DUREE DE LA SEANCE

Exercice réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement <i>(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)</i>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici :
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE  puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



JOUR N°2

Circuit Training

L'échauffement (10 min)

Avant de commencer chacune des séances que tu effectueras, il faut bien entendu t'échauffer !

Pour cela, nous avons prévu l'échauffement que tu devras suivre sur la vidéo suivante :

<https://drive.google.com/open?id=1hZFTMs9LXpvnZN2tXRdDvwMJF9kXiW1>

ATTENTION : il faudra peut-être que tu la télécharges en fonction de l'appareil que tu utilises pour l'ouvrir : ordinateur, tablette, téléphone.

NB : La vidéo dure 10min, car ton échauffement doit durer 10min. N'oublies pas d'adapter les exercices proposés en fonction de tes capacités.

Tu peux donc faire les exercices, mais à une intensité inférieure à celle proposée dans la vidéo, si cela est trop difficile pour toi.

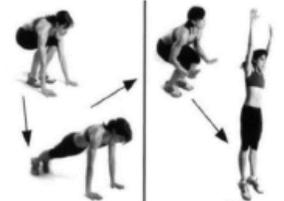
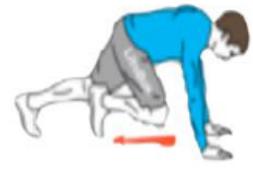
L'important est que tu fasses tous les exercices, pendant 10min.

La séance (15 min)

EXERCICES DU JOUR

PARCOURS 2 CARDIO

TABATA : 20'' d'effort/10'' récupération
Réaliser chaque exercices 2 fois avant de changer et
faire 3 tours complets

EXERCICE	JUMPING JACK X2	TALON FESSES X2	DOUBLE TAP X2	BURPEES X2	MOUNTAIN CLIMBER X2
TRAVAIL	20''	20''	20''	20''	20''
RECUP	10''	10''	10''	10''	10''
ILLUSTRATION					



Les 20 secondes sont un effort de type sprint où il faut réaliser le plus de répétitions possibles !

N'oubliez pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !

Le stretching (5 min)

Pour la partie stretching, voici plusieurs vidéos à visionner :

- <https://www.youtube.com/watch?v=G8FPqg-hFXI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cgFJO9hTVcE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R0EUJnpMmHo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RzrjyzgjVQA>

Le mieux reste d'en choisir une par semaine et de faire 5 min de stretching après chacune des séances.

Fiche de séance

SEMAINE 2

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

PARCOURS n°2

DUREE DE LA SEANCE

Exercice réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement <i>(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)</i>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici :
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE  puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



JOUR N°3

Circuit Training

L'échauffement (10 min)

Avant de commencer chacune des séances que tu effectueras, il faut bien entendu t'échauffer !

Pour cela, nous avons prévu l'échauffement que tu devras suivre sur la vidéo suivante :

<https://drive.google.com/open?id=1hZFTMs9LXpvnZN2tXRdDvwMJF9kXiW1>

ATTENTION : il faudra peut-être que tu la télécharges en fonction de l'appareil que tu utilises pour l'ouvrir : ordinateur, tablette, téléphone.

NB : La vidéo dure 10min, car ton échauffement doit durer 10min. N'oublies pas d'adapter les exercices proposés en fonction de tes capacités.

Tu peux donc faire les exercices, mais à une intensité inférieure à celle proposée dans la vidéo, si cela est trop difficile pour toi.

L'important est que tu fasses tous les exercices, pendant 10min.

La séance (15 min)

EXERCICES DU JOUR

PARCOURS 3 BRAS ET JAMBES

Réaliser un tour en faisant 12 répétitions
des 5 exercices puis un autre tour avec 9
réps et un dernier tour avec 6 réps

EXERCICE	DIPS (SUR UNE CHAISE)	MONTEE DE MARCHÉ	BAG SHOULDER PRESS	FENTES ALTERNÉES	BAG SQUAT+SHOULDER PRESS
TRAVAIL	12-9-6 répétitions	12-9-6 répétitions par jambes	12-9-6 répétitions	12-9-6 répétitions par jambes	12-9-6 répétitions
RECUP	30''	30''	30''	30''	30''
ILLUSTRATION					



Pour les bag shoulder press et squat, prends un sac à dos avec dedans 2 bouteilles d'eau de 1,5 L max !

N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !

Le stretching (5 min)

Pour la partie stretching, voici plusieurs vidéos à visionner :

- <https://www.youtube.com/watch?v=G8FPqg-hFXI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cgFJO9hTVcE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R0EUJnpMmHo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RzrjyzgjVQA>

Le mieux reste d'en choisir une par semaine et de faire 5 min de stretching après chacune des séances.

Fiche de séance

SEMAINE 2

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

PARCOURS n°3

DUREE DE LA SEANCE

Exercice réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement <i>(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)</i>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici :
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE 

Comment je me sens à la fin de ma séance :

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



JOUR N°4

Défi !

L'échauffement (10 min)

Avant de commencer chacune des séances que tu effectueras, il faut bien entendu t'échauffer !

Pour cela, nous avons prévu l'échauffement que tu devras suivre sur la vidéo suivante :

<https://drive.google.com/open?id=1hZFTMs9LXpvnZN2tXRdDvwMJF9kXiW1>

ATTENTION : il faudra peut-être que tu la télécharges en fonction de l'appareil que tu utilises pour l'ouvrir : ordinateur, tablette, téléphone.

NB : La vidéo dure 10min, car ton échauffement doit durer 10min. N'oublies pas d'adapter les exercices proposés en fonction de tes capacités.

Tu peux donc faire les exercices, mais à une intensité inférieure à celle proposée dans la vidéo, si cela est trop difficile pour toi.

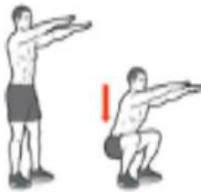
L'important est que tu fasses tous les exercices, pendant 10min.

La séance (15 min)

EXERCICES DU JOUR

PARCOURS
DEFI

Réaliser le maximum de répétitions en
1 minute pour chaque exercice

EXERCICE	GAINAGE (GENOUX)	POMPES (GENOUX)	DEMI-SQUATS	POWERS KNEES	BURPEES	SITS UP
TRAVAIL	1'	1'	1'	1'	1'	1'
RECUP	1'	1'	1'	1'	1'	1'
ILLUSTRATION						

N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !

SUMMMER BODY

DEFI

Alice Guy

Le stretching (5 min)

Pour la partie stretching, voici plusieurs vidéos à visionner :

- <https://www.youtube.com/watch?v=G8FPqq-hFXI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cgFJO9hTVcE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R0EUJnpMmHo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RzrijzgjVQA>

Le mieux reste d'en choisir une par semaine et de faire 5 min de stretching après chacune des séances.

Fiche de séance

SEMAINE 2

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

PARCOURS n°4

Défi !

DUREE DE LA SEANCE

Exercice réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement <i>(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)</i> Note ici : puls/min puls/min puls/min puls/min puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE  puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

