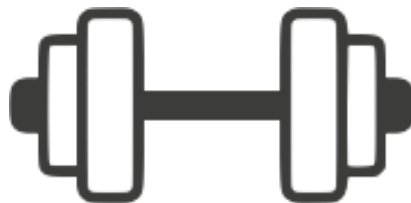


« SUMMER BODY »

MON ENTRAINEMENT À LA MAISON



MON CARNET D'ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS

SEMAINE N°4

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.




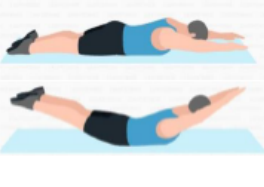

L'important est que tu fasses tous les exercices, pendant 10min.

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	TOUCHER TALON	PONT HANCHES	SUPERMAN	GAINAGE
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=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 4

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

45'' d'effort/15'' récupération
Réaliser un tour complet des 5 exercices et recommencer jusqu'à avoir fait 3 tours

EXERCICE	JUMPING JACK	MONTEE DE GENOUX	MOUNTAIN CLIMBER	TALON FESSES	SCISSOR RUNS
TRAVAIL	45''	45''	45''	45''	45''
RECUP	15''	15''	15''	15''	15''
ILLUSTRATION					



Les 45 secondes sont un effort soutenu 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 4

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> 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"/>	
			    <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 !



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.


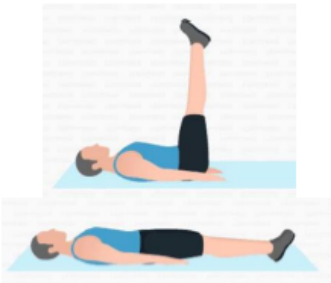
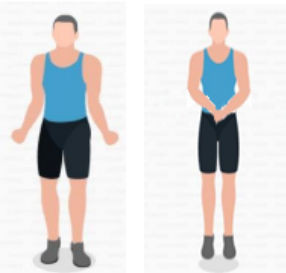
La séance (15 min)

EXERCICES DU JOUR

PARCOURS 3 FULL BODY

AMRAP : réaliser le maximum possible de tour des 3 exercices en 15 minutes.

Il faut faire 4 Bag squat + push press puis 6 levées de jambes et pour finir 24 double tap pour réaliser un tour

EXERCICE	BAG SQUAT + PUSH PRESS	LEVEE JAMBES	DOUBLE TAP
TRAVAIL	4 répétitions	6 répétitions	24 répétitions
RECUP	PASSAGE D'UN MOUVEMENT A UN AUTRE		
ILLUSTRATION			



Pour les bag squat et press, 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 4

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.



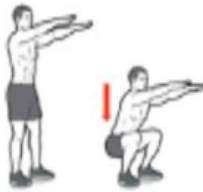



L'important est que tu fasses tous les exercices, pendant 10min.

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 4

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>
			    <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 !

