

Renforcement musculaire 3^{ème}

Sécurité :

Tous les exercices doivent être réalisés sous la responsabilité d'un adulte

Objectif :

Réalisez cette séance minimum 2 fois dans la semaine

Réalisation :

- 30 secondes de travail / 30 secondes de récupération
 - 3 séries
- 3 minutes de récupération entre les séries

Je te propose 3 circuits avec des difficultés différentes, à toi de choisir lequel tu veux réaliser selon tes capacités

Matériel nécessaire :

tapis ou serviette

Consignes :

- Tu dois toujours t'échauffer avant de commencer
- Pour chaque muscle, c'est à toi de trouver et de réaliser un exercice qui permet de le solliciter
- Si vous avez des doutes ou des questions, n'hésitez pas à m'envoyer un message

Avant de faire les activités


Assure-toi d'avoir la place pour faire les exercices.

Mets une paire de basket, ainsi qu'une tenue de sport de préférence.



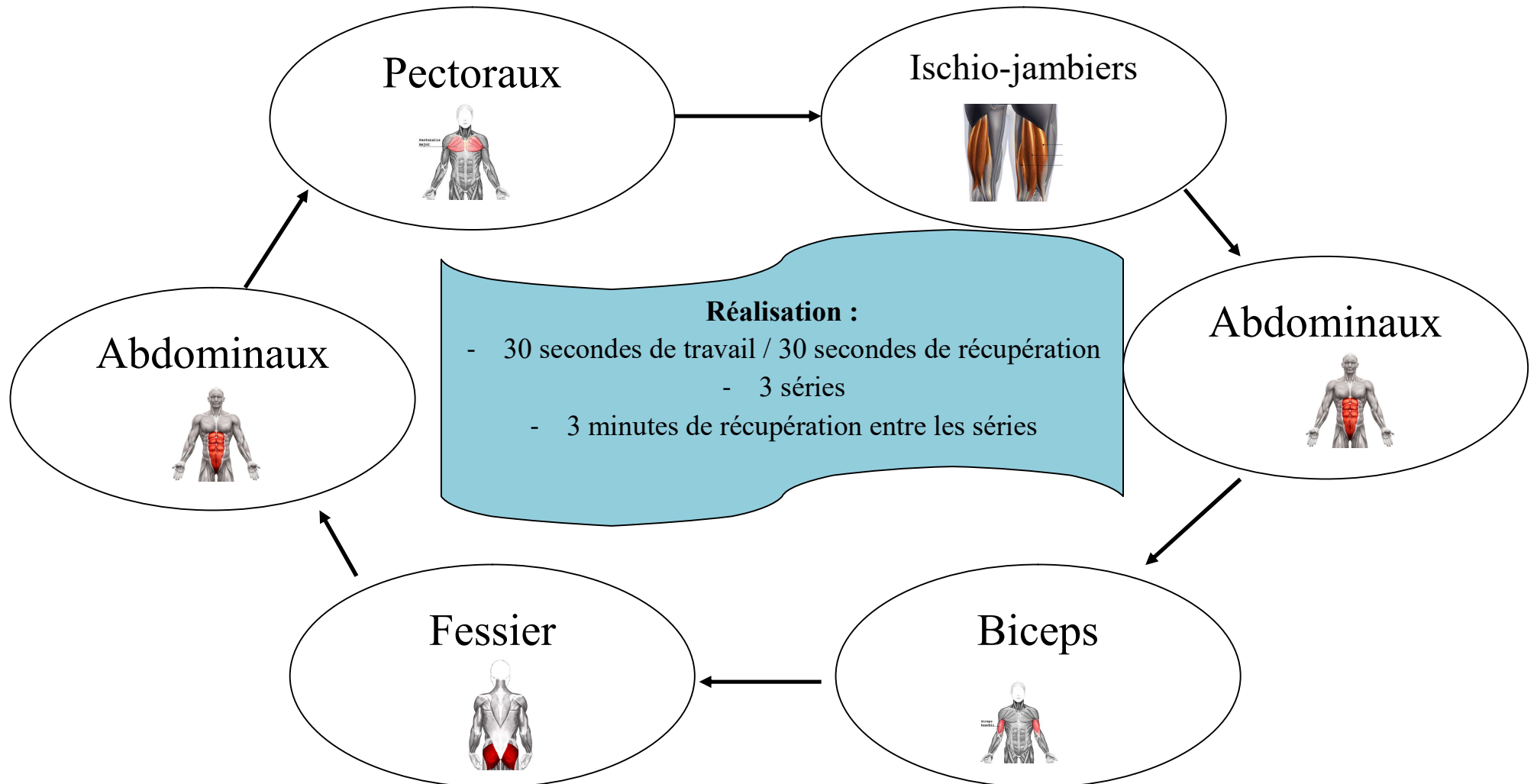
Pense à boire de l'eau régulièrement.

Echauffement

1. Je cours sur place pendant 2 minutes
2. J'alterne 3 fois 20 montées de genoux et 20 talons aux fesses, sur place
3. Je réalise 3 séries de 20 Jumpings Jacks 
4. Je réalise 10 accélérations de 5 secondes (sur place)
5. Echauffement articulaire : cou, épaules, coudes, poignets, chevilles

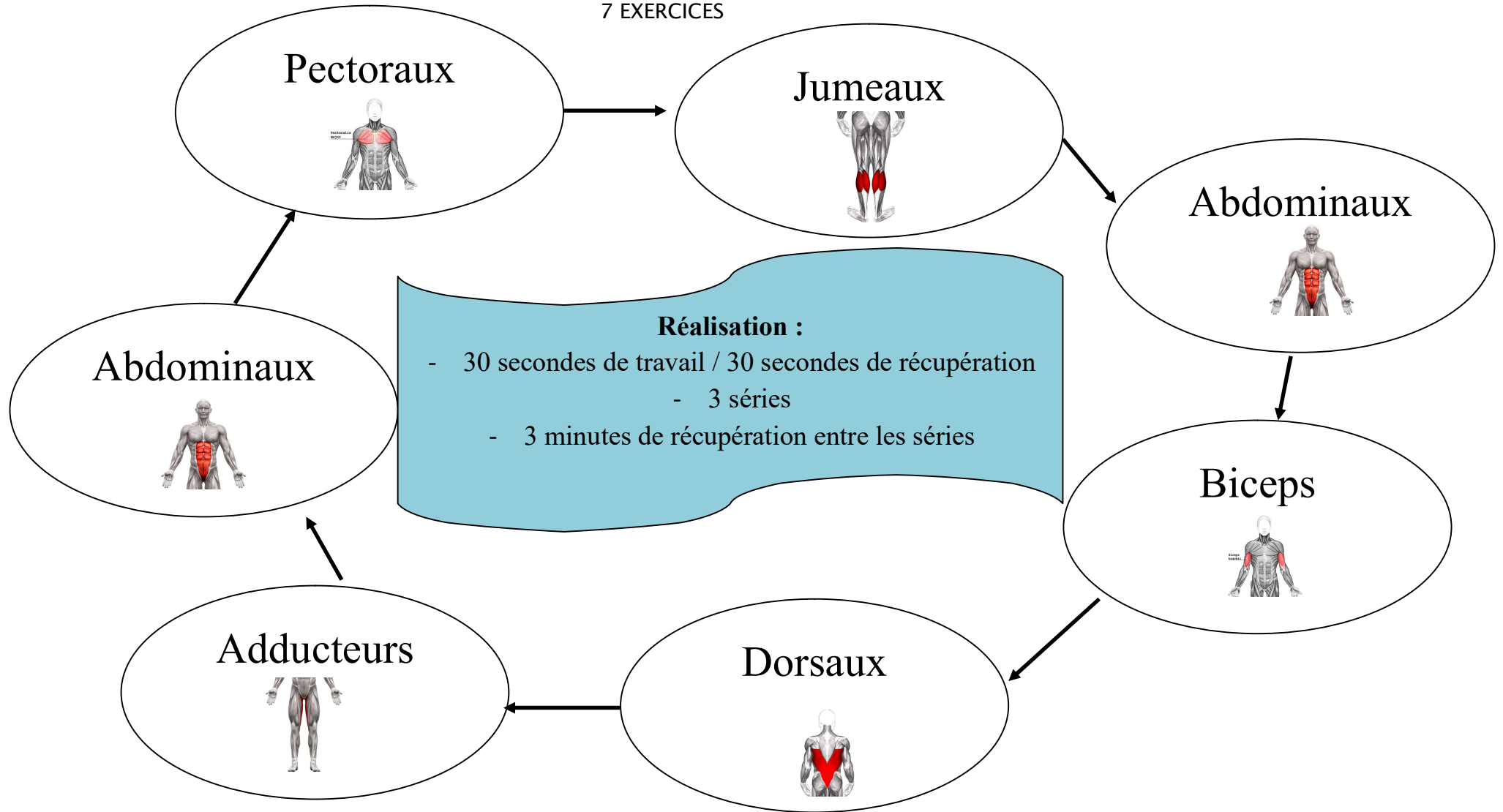
NIVEAU 1

6 EXERCICES



NIVEAU 2

7 EXERCICES



NIVEAU 3

8 EXERCICES

