

Renforcement musculaire 6^{ème} - 5^{ème} - 4^{ème}

Sécurité :

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

Matériel nécessaire :

tapis ou serviette

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

C'est à toi de choisir la difficulté des exercices selon tes capacités

(Tu ne dois pas te faire mal !)

(ex : Gainage N2 + Cardio N3 + Dorsaux N2 + Squats N1 + ...)

Consignes :

- Tu dois toujours t'échauffer avant de commencer
- Tu dois réaliser les exercices dans l'ordre de la fiche
 - Choisis la difficulté du circuit :
 - Difficulté verte : 6 exercices sur les 8 proposés (A toi de sélectionner les 2 que tu souhaites enlever)
 - Difficulté bleue : 7 exercices sur les 8 proposés (A toi de sélectionner celui que tu souhaites enlever)
 - Difficulté rouge : 8 exercices sur les 8 proposés

Avant de faire les activités

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

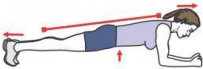



Mets une paire de basket, ainsi qu'une tenue de sport de préférence.



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 m'allonge sur le sol et me relève 20 fois
4. Je réalise 3 séries de 20 coups de poing « dans le vide » (droite et gauche)
5. Echauffement articulaire : cou, épaules, coudes, poignets, chevilles

	N1	N2	N3
1 Gainage	Planche main 	Planche coude 	Gainage escalier 
2 Cardio	Montées genoux 	Jumpings jacks 	Sauts groupés (au moins 3 séries de 10) 
3 Dorsaux	Levées de bassin 	Gainage dorsal 	Superman 
4 Squats	Squats 	Squats « sumo » 	Squats sautés 
5 Bras	Extensions biceps 	Pompes contre le mur 	Pompes sur les genoux 
6 Jambes	Fentes 	Fentes latérales 	Fentes sautées 
7 Abdos	Twists russes 	Abdos vélo 	Crunch 
8 Cardio	Mountains climbers 	Burpees sans pompe 	Burpees avec pompes 