

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 + Adducteurs 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.


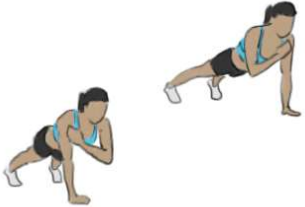

Mets une paire de basket, ainsi qu'une tenue de sport de préférence.

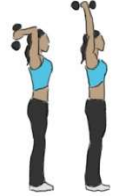

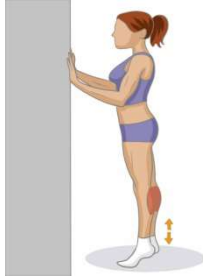
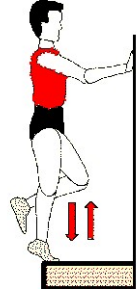
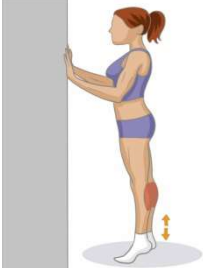


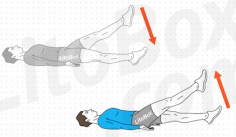

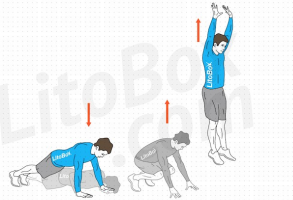


Pense à boire de l'eau régulièrement.

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 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

	N1	N2	N3
1 Gainage	<p>Planche main</p> 	<p>Planche coude</p> 	<p>Gainage Touche épaule</p> 
2 Cardio	<p>Talons-fesses</p> 	<p>Boxe</p> <p>(Donner des coups de poings sans s'arrêter)</p>	<p>Tipping</p> <p>(Jambes fléchies et bras tendus devant, réaliser une accélération sur place sans jamais poser les talons au sol)</p>
3 Dorsaux	<p>Gainage dorsal</p> 	<p>Planche genoux</p> <p>(Lever une jambe et le bras opposé : changer de côté à 15 secondes)</p> 	<p>Planche pied</p> <p>(Lever une jambe et le bras opposé : changer de côté à 15 secondes)</p> 
4 Adducteurs	<p>Lever-serrer</p> <p>(Changer de côté à 15 secondes)</p> 	<p>Lever - serrer</p> <p>(Changer de côté à 15 secondes)</p> 	<p>Fentes latérales</p> 

<p>5 Bras</p>	<p>Tape – épaules (Toucher ses épaules avec ses mains et remonter les bras vers le haut)</p>	<p>Extension triceps (Prendre une bouteille d'eau ou un objet similaire)</p> 	<p>Dips au sol</p> 
<p>6 Jambes</p>	<p>Pointe de pied (Monter – descendre)</p> 	<p>Pointe de pied (Changer de pied à 15 secondes)</p> 	<p>Pointe de pied 3 secondes (Tenir 3 secondes sur la pointe de pied avant de redescendre)</p> 
<p>7 Abdos</p>	<p>Twists russes</p> 	<p>Coudes-genoux croisés</p> 	<p>Ciseaux</p> 
<p>8 Cardio</p>	<p>Mountains climbers</p> 	<p>Burpees sans pompe</p> 	<p>Burpees avec pompes</p> 