

Sorties extérieures 4^{ème} - 3^{ème}

Sécurité :

Toutes les sorties doivent
être réalisées sous la
responsabilité d'un adulte

Objectif :

Réalisez une sortie 2 fois
dans la semaine minimum

Matériel nécessaire :

Chaussures de sport ou
Vélo + casque

Avant de faire les activités

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



Pense à boire de l'eau régulièrement.

Course à pied :

Voici un programme possible en réalisant 2 séances par semaine pendant 4 semaines :

Séance 1 : Courir 15 min

Séance 2 : Courir 3 x 6 min

Séance 3 : Courir 2 x 10 min

Séance 4 : Courir 20 min

Séance 5 : Courir 4 x 6 min

Séance 6 : Courir 2 x 12 min

Séance 7 : Courir 24 min

Séance 8 : Courir 30 min
(ou 2 x 15' ou 3 x 10')

Tu peux aussi refaire 2 fois de suite une même séance si la suivante te paraît trop difficile

Lorsque tu dois courir plusieurs fois le même temps, fais une pause de 1 à 3 min avant de repartir

AU CHOIX

Marche :
Minimum
30 minutes

Vélo :
Minimum
30 minutes