

## COURS D EPS POUR LA SEMAINE

Garder une **BONNE HYGIENE DE VIE** est important, surtout en cette période de confinement.

Alors restes à la maison, mais n'oublie pas de faire un peu de **SPORT**.

Pour cela, il te faudra **TA TENUE d'EPS** : basket chaussettes, short/pantalon, teeshirt et de l'eau !

### Ta semaine type

**Echauffement & Récupération**

Chaque séance de crossfitness devra être précédée d'un petit échauffement  
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements

**Jour 1**  
Crossfitness

30'

**Jour 2**

30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

**Jour 3**  
Crossfitness

30'

**Jour 4**

30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

Comment organiser ma semaine ?						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Crossfitness Jour 1	Travail cardio Jour 1	Repos	Crossfitness Jour 2	Travail cardio Jour 2	Repos	Marche ou repos

Pour les plus aguerris et les pratiquants réguliers, il est possible de positionner 5 séances par semaine

**SECURITE :** Trouve un **ESPACE SANS OBSTACLE** où tu peux pratiquer sans te blesser. Mets ta tenue et pense à **BOIRE UN PEU D'EAU** entre les exercices.

**ECHAUFFEMENT:** C'est le même que tu vois tous les jours en début de séance, tu peux le faire mais **SUR PLACE**.

**ACTIVITE CARDIO:** Tu peux rajouter la **DANSE** comme activité à condition que tu t'entraînes au moins 30 minutes **NON STOP!** (Plus facile à faire à la maison, pour cela mets les musiques de ton choix)

### EXEMPLES DE SEANCE CROSSFITNESS

Choisis ton niveau en fonction de tes possibilités, puis augmentes de niveau quand cela devient trop facile.

**DÉFI 1 / NIVEAU DÉBUTANT**

**20**  
JUMPING JACK

**15s**  
GAINAGE VENTRAL

**8**  
SQUATS CHASSÉS

**4**  
DIPS SUR PLATE-FORME

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 4 FOIS  
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

**DÉFI 1 / NIVEAU INTERMÉDIAIRE**

**30**  
JUMPING JACK

**20s**  
GAINAGE VENTRAL

**10**  
SQUATS CHASSÉS

**7**  
DIPS SUR PLATE-FORME

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 5 FOIS  
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

**DÉFI 1 / NIVEAU CONFIRMÉ**

**40**  
JUMPING JACK

**30s**  
GAINAGE VENTRAL

**16**  
SQUATS CHASSÉS

**9**  
DIPS SUR PLATE-FORME

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 6 FOIS  
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

**DEFI :** Proposes à tes frères et sœurs de participer avec toi, mais aussi à **TES PARENTS !**

A TOI DE JOUER !!!