

Confinement EPS, Semaine 2 : 6^{èmes} / 5^{èmes}

Les consignes de sécurité de la semaine 1, sont toujours valables pour la semaine 2 : porter une tenue adaptée, bien s'hydrater, bien s'échauffer et respecter les consignes données.

Réveil musculaire

- 20 rotations bras tendus à l'horizontal
- 20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)
- 20 mobilisations des hanches
- 20 mobilisations des genoux jambes serrées
- 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)



Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

Elévation du rythme cardiaque

Corde à sauter 3x1min (récup 30")
ou jumping jack 3x1min (récup 30")
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions



Gainage 2x20 secondes

CIRCUIT = les 4 exercices enchaînés	BUT : FAIRE 3 à 4 CIRCUITS	JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF : D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine		JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF : D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine	
	EXERCICE 1	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
	POMPES	Pompes genoux mains surélevées 	Pompes genoux sol 	Pompes sol 	Pompes pieds surélevées
	1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
	Vigilance :	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc à rechercher	
EXERCICE 2	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
SQUAT	Squats aménagés 	Squats sol 	Squats avec saut 1/5 	Squats avec saut 1/3 	
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
Vigilance :	Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle		Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion		
EXERCICE 3	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
GAINAGE PLANCHE	Sur coudes et genoux 	Sur coudes et pieds 	Trois appuis 	Surface instable (ballon dur) 	
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
Vigilance :	Creux et arrondis prononcés du dos à éviter		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos		
EXERCICE 4	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
JUMPING JACK	1 pied à la fois 	Classique au moins 20 répétitions 	Classique au moins 30 répétitions 	Avec ballon 	
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
Vigilance :	Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux		

COURAGE, essaye de suivre ton programme de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Circuit EPS	Défi jonglage 2 fruits / 2 mains	Circuit EPS	Défi jonglage 2 fruits / 1 main	Circuit EPS	Défi jonglage 3 fruits / 2 mains	
Degré 1		Degré 1 ou 2		Degré 1, 2 ou 3		