JOUR 1

Exercices du jour

Parcours 1

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

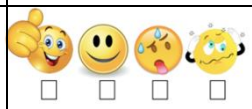
Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)

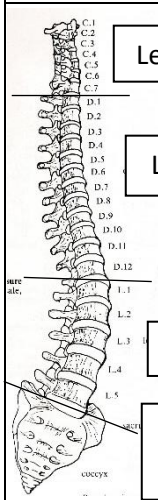
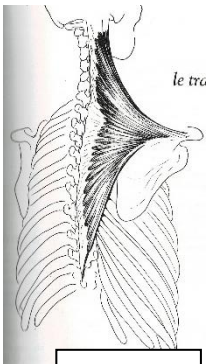
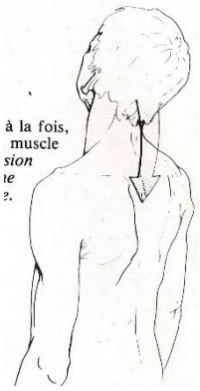
Option Padawan
1 tour

Option Jedi
Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution

Variante du parcours 1 : le 40 / 30 : je travaille pendant 40 secondes et je récupère pendant 30 secondes avant de passer à l'exercice suivant.

Parcours 1		**Plusieurs options : je refais l'option Padawan car elle me suffit** **Je fais l'option Jedi car je me sens capable de le faire** **Je fais l'option Padawan en 40/30 car j'en suis capable** **Je fais l'option Jedi 40/30 car je me sens capable de le faire**			Prends ta FC régulièrement *à la fin de chaque tour*
Option Padawan	**Option Jedi**	**Option Padawan en temps 40 / 30**	**Option Jedi en 40 / 30**	**Comment je me sens à la fin du parcours**	**Fréquence cardiaque**
1 tour	**1er tour**	**1 tour**	**1er tour**		…… puls/min
	2eme tour		**2eme tour**		…… puls/min

Un peu d'anatomie… :

Des os …	Un muscle …	Une action.	
 Les 7 **cervicales** Les 12 **dorsales** Les 5 **lombaires** **La colonne vertébrale à 3 sortes de vertèbres**	 **Trapèze**	Utilisé des 2 cotés il fait l'extension du cou. Utilisé que d'un côté il fait l'inclinaison latérale du cou. 	
Cite-moi un ou plusieurs exercices qui utilisent ce muscle	**1**	**2**	**3**

JOUR 2/ JOUR 4/ JOUR 6

ACTIVITE DE TYPE CARDIO (Dans le respect des règles du confinement) : Choisi ton activité et note ta séance

Marche rapide
Durée : ----------
FC en fin de séance :
…… puls/min

VELO
Durée : ----------
FC en fin de séance :
……
puls/min

COURSE A PIED
Durée : ----------
FC en fin de séance :
……
puls/min

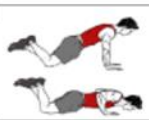
Comment je me sens a la fin de la séance	Comment je me sens a la fin de la séance	Comment je me sens a la fin de la séance
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐

Que ressens-tu ? (progrès, satisfaction, se que tu voudrais réussir à faire……)

Exercices du jour

Parcours 2

Réaliser un tour « non stop »
Récupération 2 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				

Option Padawan
2 tours « non stop »
Et recommencer 2 fois

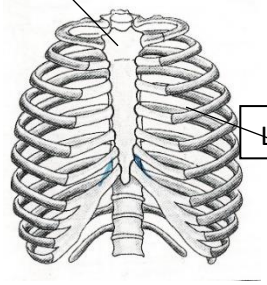
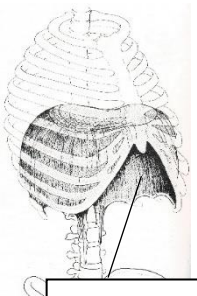
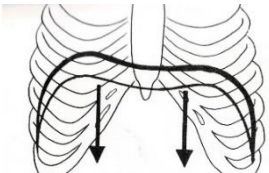
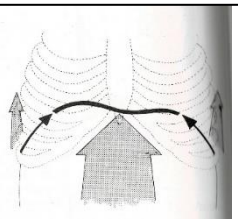
Option Jedi
4 tours « non stop »
Et recommencer 3 fois

Jour 3 :

Variante du parcours 2 : je choisi de faire 10 ou 15 répétitions. Je choisi l'option qui me va le mieux

Parcours 2		**Plusieurs options : je fais l'option Padawan avec 10 répétitions Je fais l'option Jedi avec 10 répétitions Je fais l'option Padawan avec 15 répétitions Je fais l'option Jedi avec 15 répétitions**			Prends ta FC régulièrement *à la fin de chaque tour*
Option Padawan 10 rép	**Option Jedi 10 rép**	**Option Padawan 15 rép**	**Option Jedi 15 rép**	**Comment je me sens à la fin du parcours**	**Fréquence cardiaque**
1ere série de 2 tours	**1ere série de 4 tours**	**1ere série de 2 tours**	**1ere série de 4 tours**	☐ ☐ ☐ ☐	…… puls/min
2eme série de 2 tours	**2eme série de 4 tours**	**2eme série de 2 tours**	**2eme série de 4 tours**	☐ ☐ ☐ ☐	…… puls/min
	3eme série de 4 tours		**3eme série de 4 tours**	☐ ☐ ☐ ☐	…… puls/min

JOUR 5

Un os …	**Un muscle …**	**Une action.**	
Sternum — **La cage thoracique** — Les côtes 	 **Diaphragme**	C'est le principal muscle « inspirateur ».  **Inspiration** = contraction et augmentation de la cage thoracique qui fait entrer l'air	**Expiration** = relâchement et retour du muscle à sa place qui expulse l'air 
Cite-moi un ou plusieurs exercices qui utilisent ce muscle	**1**	**2**	**3**

Exercices du jour

Parcours 3

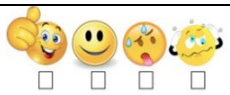
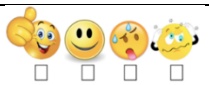
Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*
Illustration						

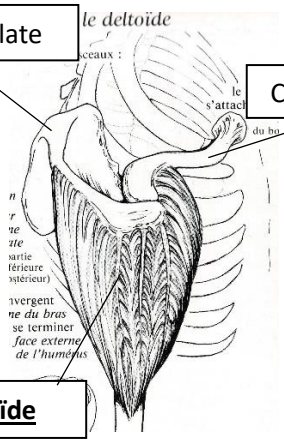
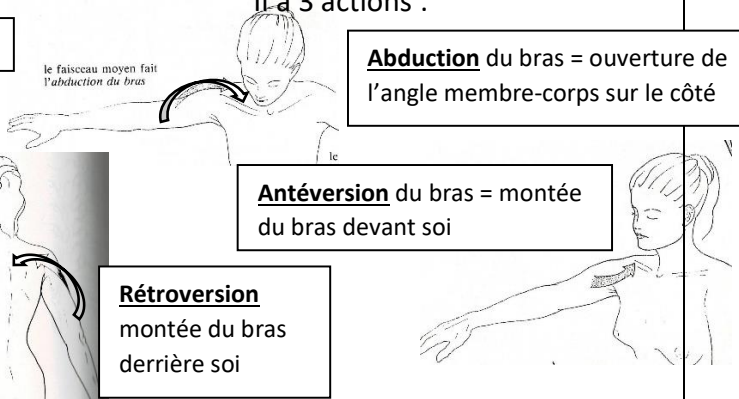
Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

Parcours 3 **NOTE L'ORDRE CHOISI DES EXERCICES**		**ATTENTION :** pense à bien respirer, ne démarre pas trop vite, n'hésite pas à faire de petites pauses selon ta fatigue et à récupérer entre les exercices. A chaque tour, fais les exercices toujours dans le même ordre.			Prends ta FC régulièrement *à la fin de chaque tour*
Exercice 1	**Exercice 2**	**Exercice 3**	**Temps pour chaque tour**	**Comment je me sens à la fin du parcours**	**Fréquence cardiaque**
			1er tour : ……		…… puls/min
Exercice 4	**Exercice 5**	**Exercice 6**	**2eme tour :** ……		…… puls/min
			3eme tour : ……		…… puls/min

Un peu d'anatomie… :

Un os …	Un muscle …	Une action.	
Omoplate Clavicule **Épaule** **Deltoïde** 		C'est le muscle qui forme le « galbe » de l'épaule. Il a 3 actions : **Abduction** du bras = ouverture de l'angle membre-corps sur le côté **Antéversion** du bras = montée du bras devant soi **Rétroversion** montée du bras derrière soi 	
Cite-moi un ou plusieurs exercices qui utilisent ce muscle	**1**	**2**	**3**