

PLANNING SEMAINE	JOUR 1 Séance cardio	JOUR 3 Marche pendant 30'	JOUR 5 Séance cardio	JOUR 7 repos
	JOUR 2 Séance HIIT	JOUR 4 Séance jeu de l'oie	JOUR 6 Séance HIIT ou jeu de l'oie	

échauffement	séance HIIT	séance cardio	séance jeu de l'oie	
30" course sur place	Famille 1 Squatt Fentes avant Chaise	Alterner 45" marche 45" course (répéter cette séquence 6 fois - faire une pause de 4 min avant de recommencer)	Voir feuille jointe Jouer avec un dé seul ou avec la famille	
30" planche				
30" talons fesses				
30" squat	Famille 2 Planche Abdos ciseaux			
30" jumping jacks				
	Famille 3 Pompes			
Alterner ces exercices avec 30" de pause entre chaque exercice	Pour bien effectuer les exercices voir les fiches de la semaine 1	Enchaîner 3 séquences de 9 minutes (repos de 4min entre chaque période)		
Faire 2 tours	Choisir 1 exercice par famille et 1 exercice au choix = 4 exercices	Enchaîner 3 séquences de 12 minutes (repos de 4min entre chaque période)		

NB : 30" ou 45" il faut lire 30 secondes ou 45 secondes

Sers toi de ton cahier d'entrainement pour remplir ce fichier.
Remplis avec une croix ce que tu as fait : jours 1 à 6

NOM:
Indique ton nom dans la case

Prénom:
Indique ton nom dans la case

Classe:
Indique ton nom dans la case

Jour 1 SEANCE CARDIO

	Option choisie
Enchaîner les séquences pendant 3x9 minutes (repos de 4min entre chaque période)	<input type="checkbox"/>
Enchaîner les séquences pendant 3X12 minutes (repos de 4min entre chaque période)	<input type="checkbox"/> <i>Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?	

Jour 3 MARCHE 30 minutes

<input type="checkbox"/> <i>Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?

Jour 2 ECHAUFFEMENT + HIIT

	Option choisie
Enchaîner 3 circuits	<input type="checkbox"/>
Enchaîner 4 circuits	<input type="checkbox"/>
Enchaîner 5 circuits	<input type="checkbox"/> <i>Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?	

Jour 4 JEU DE L'OIE

<input type="checkbox"/> <i>Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?

Jour 5 SEANCE CARDIO

	Option choisie
Enchaîner les séquences pendant 3x9 minutes (repos de 4min entre chaque période)	<input type="checkbox"/>
Enchaîner les séquences pendant 3X12 minutes (repos de 4min entre chaque période)	<input type="checkbox"/> <i>Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?	

Jour 6 ECHAUFFEMENT + HIIT

	Option choisie
Enchaîner 3 circuits	<input type="checkbox"/>
Enchaîner 4 circuits	<input type="checkbox"/>
Enchaîner 5 circuits	<input type="checkbox"/> <i>Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?	

OU JEU DE L'OIE

<input type="checkbox"/> <i>Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?

Jour 7 REPOS

Sers toi de ton cahier d'entraînement pour remplir ce fichier.

Remplis avec une croix ce que tu as fait : jours 1 à 6

NOM:

Indique ton nom dans la case

Prénom:

Indique ton nom dans la case

Classe:

Indique ton nom dans la case

Jour 1

SEANCE CARDIO

	Option choisie	
Enchaîner les séquences pendant 3x9 minutes (repos de 4min entre chaque période)		
Enchaîner les séquences pendant 3X12 minutes (repos de 4min entre chaque période)		Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

Jour 3

MARCHE 30 minutes

	Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?	

Jour 2

ECHAUFFEMENT + HIIT

	Option choisie	
Enchaîner 3 circuits		
Enchaîner 4 circuits		
Enchaîner 5 circuits		Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

Jour 4

JEU DE L'OIE

	Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?	

Jour 5

SEANCE CARDIO

	Option choisie	
Enchaîner les séquences pendant 3x9 minutes (repos de 4min entre chaque période)		
Enchaîner les séquences pendant 3X12 minutes (repos de 4min entre chaque période)		Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

Jour 6

ECHAUFFEMENT + HIIT

OU JEU DE L'OIE

	Option choisie	
Enchaîner 3 circuits		
Enchaîner 4 circuits		
Enchaîner 5 circuits		Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

	Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?	

Jour 7

REPOS
