

Garder une activité physique...
 Il est important de conserver une activité physique durant la période de confinement. L'OMS recommande 30 minutes d'activité physique par jour afin de rester en bonne santé et lutter contre les maladies cardio-vasculaires. Je vous propose de mettre en œuvre cette recommandation et de partager vos efforts.

« circuit training » super-héros
 Qu'est-ce qu'un circuit training ? Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

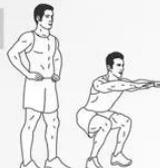
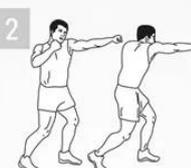
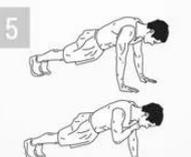
Les conseils pour s'entraîner de manière progressive (2 à 4 fois par semaine)
 On réalise à chaque entraînement **5 fois le circuit à l'identique** (même nombre de répétitions pour chaque exercice sur les 5 circuits) - on doit terminer les 5 circuits obligatoirement. Vous **choisissez le nombre de répétitions pour chaque exercice** (la fiche super héros vous indique le nombre maximal) afin de pouvoir réussir le circuit 5 fois. A chaque nouvel entraînement vous augmentez un peu vos répétitions (sur l'exercice pompe j'en ai fait 3 lundi, j'en fait 4 mardi). Attention : le circuit est fait à l'identique 5 fois!!!!!! sinon pas de points. Tu gagnes 1 point pour chaque répétition (1 pompe = 1 point, 10 secondes de gainage = 10 points...). Les points ne sont acquis qu'à condition de réussir 5 fois le même circuit (par exemple si tu fais 100 points 5 fois tu remportes 100 points.....et non pas 500 points). Les scores maximaux de tes héros sont les suivants : Supergirl = 140 points Batman = 150 points Wonderwomen = 170 points Superman = 200 points

UN EXEMPLE....
 Clark a choisi le circuit superman..... Lors de son 1er entraînement il décide de faire 20 x l'exercice 1, 10 x l'exercice 2, 5 x l'exercice 3, 2 x l'exercice 4, 10 secondes l'exercice 5, 4 x l'exercice 6, 10 x l'exercice 7, 5 secondes l'exercice 8 et 5 x l'exercice 9. S'il parvient à réussir 5 fois ce circuit il remporte : 20+10+5+2+10+4+10+5+5 = 71 points. S'il ne réussit pas les 5 circuits il ne prend pas de points pour cet entraînement. Il va remplir le tableau de suivi afin de garder une trace de son entraînement en indiquant les répétitions pour chaque exercice. Il dispose de 10 entraînements pour devenir superman.

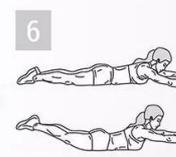
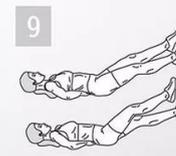
Circuit "super héros"
 Tu choisis un super-héros parmi les 4 proposés. Tu as 10 entraînements maximum pour gagner le plus de points possibles sur le circuit training de ton héros qu'il faudra réaliser 5 fois à l'identique. Les exercices devront être enchaînés. Tu prendras 2 minutes de récupération entre chaque circuit. Avant de démarrer le défi : Échauffe toi
 Entre chaque circuit : Pense à t'hydrater Après le défi : Pense à t'étirer.
 Vous avez le choix entre 4 circuits

Super Héros (Entoure le super héros que tu as choisi)									
									
Points entraînement 1 : indique le nombre de points pour chaque exercice									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Points entraînement 2 : indique le nombre de points pour chaque exercice									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Points entraînement 3 : indique le nombre de points pour chaque exercice									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Points entraînement 5 : indique le nombre de points pour chaque exercice									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Points entraînement 6 : indique le nombre de points pour chaque exercice									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Points entraînement 7 : indique le nombre de points pour chaque exercice									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Points entraînement 8 : indique le nombre de points pour chaque exercice									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Points entraînement 9 : indique le nombre de points pour chaque exercice									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Points entraînement 10 : indique le nombre de points pour chaque exercice									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL

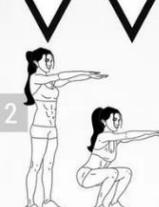
BATMAN^{2.0} WORKOUT

- 1  20 squats
- 2  40 directs
- 3  10 Sauts de fente
- 4  10 pompes
- 5  20 Touche-épaules
- 6  20 grimpeurs
- 7  10 Abdos + direct
- 8  10 lever de jambes
- 9  10 Torsions assises

SUPERGIRL

- 1  20 squats
- 2  20 tape genou fente arrière
- 3  40 coup de poing
- 4  10 planche avec ramené de jambes
- 5  10 planche avec bras et jambes alternés
- 6  10 extensions dorsales
- 7  10 abdos inversés
- 8  10 abdos jambes levées
- 9  10 ciseaux de jambes

W

- 1  40 genou au coude
- 2  20 squats
- 3  20 grimpeur
- 4  10 planche avec rotation
- 5  20sec planche coude
- 6  20 grande fente
- 7  10 pompes
- 8  10 abdos
- 9  20 coups de poings assis

S

- 1  40 montées de genoux
- 2  20 pas de vol
- 3  20 squats
- 4  10 pompes
- 5  30sec planche sur coudes
- 6  10 planche avec lever de bras
- 7  40 grimpeur
- 8  20sec planche étoile
- 9  10 superman

ECHAUFFEMENT CLASSIQUE

RÉALISER CHAQUE EXERCICE 10 FOIS



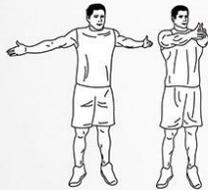
INCLINAISON DE TÊTE



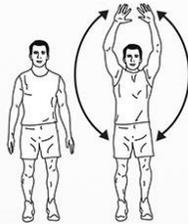
ROTATION DU COU



ROTATION DU BASSIN



EXTENSION POITRINE



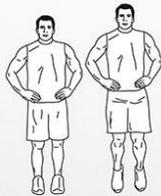
LEVER DE BRAS



ROTATION DES BRAS



ROTATION DE HANCHES



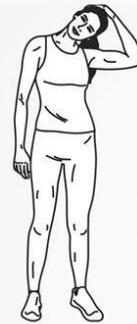
SAUTS SUR PLACE



SAUTS D'UN PIED SUR L'AUTRE

ÉTIREMENTS

FAIRE CHAQUE ÉTIREMENT 2X20 SECONDES
20 SECONDES - RELÂCHE - 20 SECONDES
PUIS CHANGER DE MEMBRES OU DE CÔTÉ



ÉTIREMENT DU COU



ÉTIREMENT DES
ÉPAULES



ÉTIREMENT DES
TRICEPS



ÉTIREMENTS PELVIENS



ÉTIREMENTS DES
QUADRICEPS



ÉTIREMENTS MUSCLES
ARRIÈRE DES JAMBES