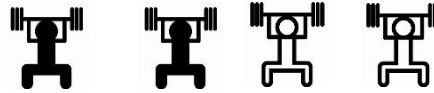


SEMAINE 3 – SÉANCE 1



ÉCHAUFFEMENT

Réaliser l'échauffement
(voir partie du dossier
« routine d'échauffement »)

Musique circuit training

<https://www.youtube.com/watch?v=ubKftvmyvM>

ENTRAÎNEMENT 1

- Le programme est constitué de 3 séries de 6 exercices. Tu peux réaliser une 4^{ème} série si tu veux.
- Chaque série se réalise en suivant la fiche (page suivante) ou les vidéos (QR codes / liens youtube)
- Choisis ton niveau en fonction du ressenti de la semaine 1 – séance 1 (même entraînement)

FICHE (page suivante)

- Note le niveau réalisé dans chaque exercice
- Entoure ton ressenti sur chaque exercice et règle le niveau de difficulté en fonction = l'exercice doit être difficile mais faisable
- Écris les muscles que tu sens travailler lors des exercices

Niveau 1

je fais peu
de pratique
physique



<https://youtu.be/a-CNaCYseY>

Niveau 2

j'ai une
pratique
physique
régulière



<https://youtu.be/p4DfG5piQW4>

Niveau 3

Le niveau 2
est trop
facile
pour moi



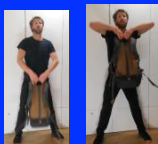
<https://youtu.be/AiphuD1NV2k>

Niveau 4

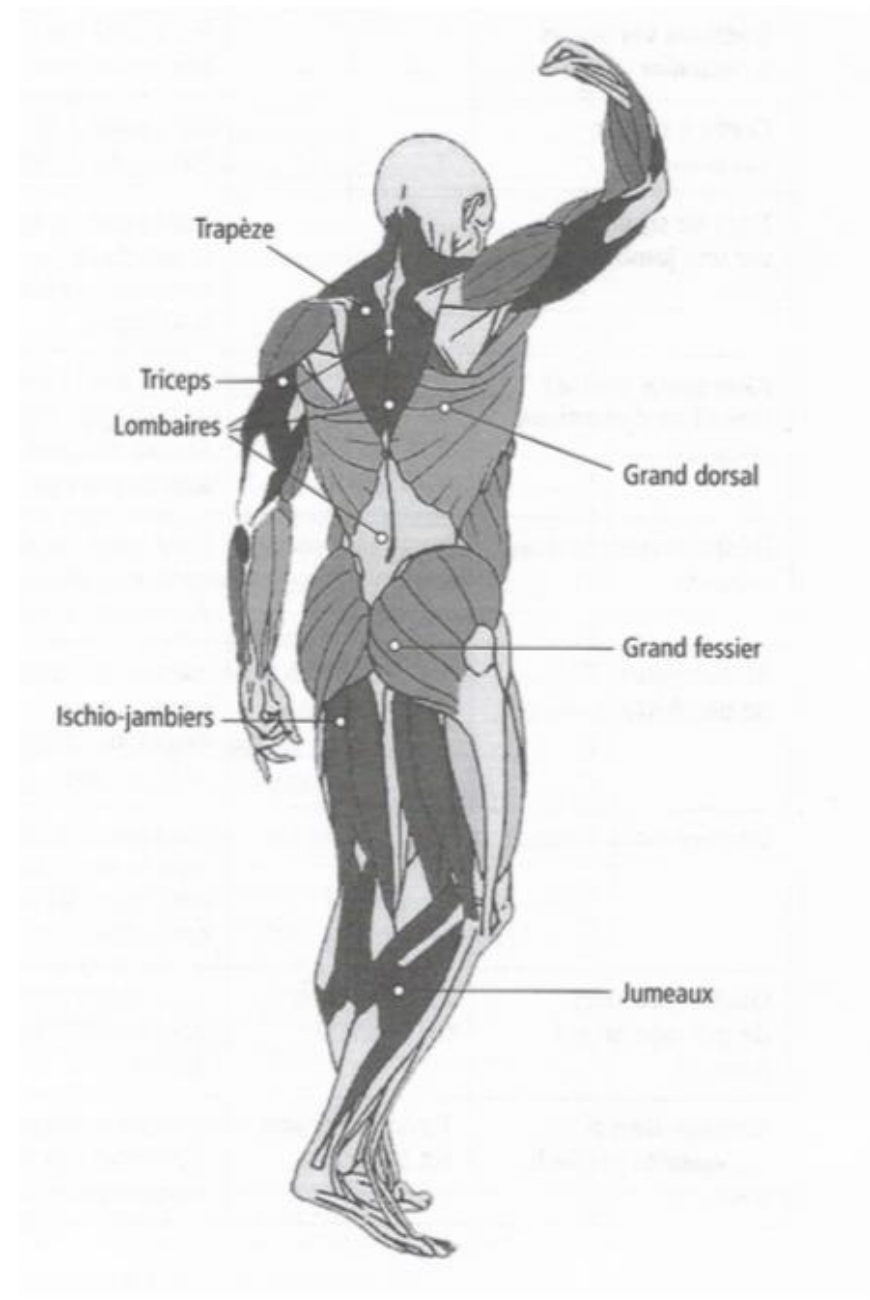
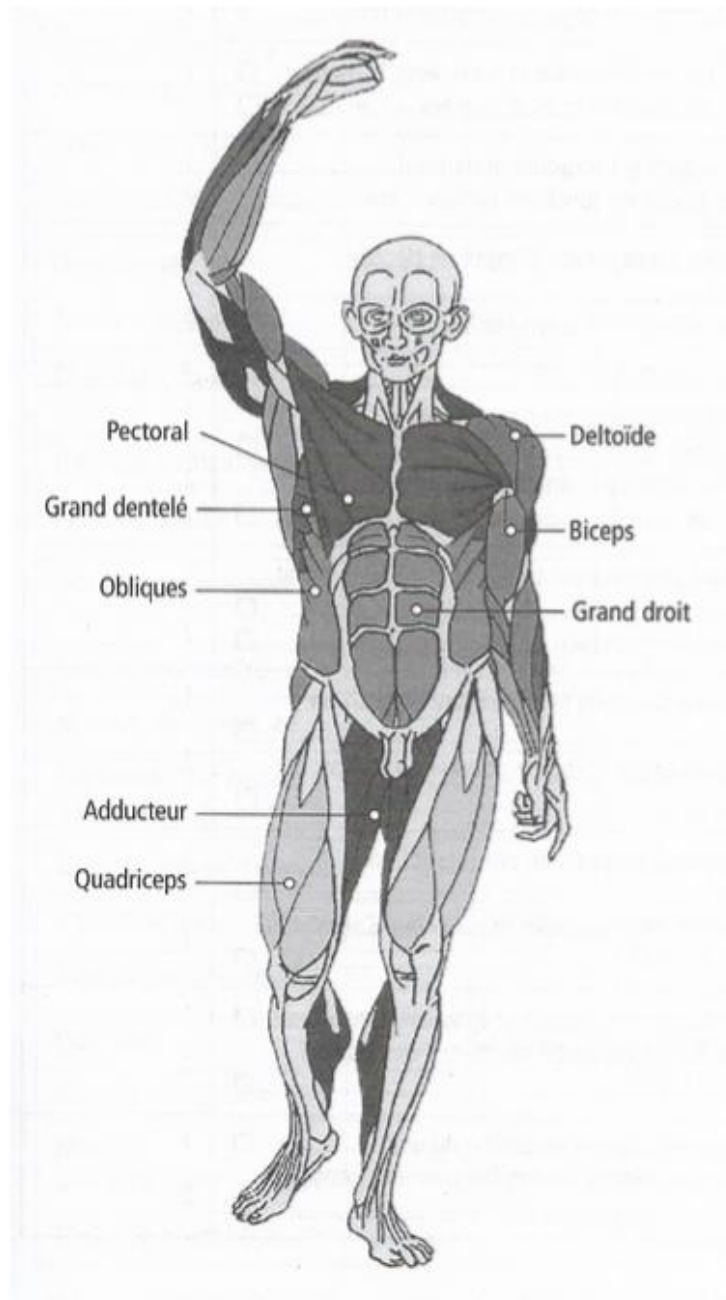
Le niveau 3
est trop facile
pour moi



<https://youtu.be/mhLm-cyVthM>

Flashez le QR codes pour avoir les 4 niveaux		N2	Série 1		Série 2		Série 3		Trouver 1 muscles sollicité par chaque exercice avec ton ressenti
1	Pompes 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	
2	Tirage menton 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	
3	Gainage ventral 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	
4	Gainage dorsal 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	
5	Chaise dynamique 	chaise + 	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	
6	Déplacements latéraux 	5 pieds d'écart 	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	

Pour t'aider à trouver les muscles sollicités voici LES MUSCLES DU CORPS HUMAIN



Flashez le QR codes pour avoir les 4 niveaux		N2	Série 1		Série 2		Série 3		Trouver 1 muscles sollicité par chaque exercice avec ton ressenti
1	Jumping jack 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	
2	Demi crunch 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	
3	Dips 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	
4	Fentes 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	

5	Gainage latéral 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	
6	Burpees 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	

Pour t'aider à trouver les muscles sollicités voici LES MUSCLES DU CORPS HUMAIN

