

EPS en confinement semaines 3 et 4:

Surtout reste actif !!!

«Chausse tes baskets au moins 5 fois par semaine. Je te propose ces différents exercices. Réalise chaque jour, un ou plusieurs d'entre eux.»

1/- Danse : Sur la musique « **Le coach** » de **Soprano** que tu trouveras sur ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=8NyParAaNos>, imagine une chorégraphie en utilisant des gestes sportifs, et les mouvements de renforcement musculaire que je t'ai proposés la semaine dernière. Puis utilise cette chorégraphie pour t'échauffer et t'activer. Tu pourras la montrer à tes camarades au retour du confinement.

2/- Renforcement musculaire : Réalise l'enchaînement d'exercices suivants : Surtout pense à respirer régulièrement !!!

Repose-toi deux minutes avant de recommencer l'enchaînement. Réalise-le 2 fois (Padawan), 4 fois (Djedi) ou plus de 5 fois (Maître Yoda).

Course talon fesse sur place	Course en montée de genoux	Jumping jack	Burpees simples	Mountain climber
				
15 montées de talons	15 montées de genoux	10 fois	5 fois	10 montées de genoux

3/- Yoga : Réalise l'enchaînement suivant : la Salutation au soleil. Prends ton temps, et reste 3 à 4 secondes sur chaque posture:





NOM Prénom :

Mon carnet d'entraînement : « Je fais le bilan quotidien de mon activité physique ».

	Quel(s) exercice(s) proposé(s) as-tu réalisé(s) ? Danse, renforcement musculaire, Yoga ?	Quelles activités de la maison as-tu fait ? (jardinage, ménage, bricolage, champ...)	As-tu pratiqué d'autres activités physiques ? (marche ou course à pieds, jeux de ballon, jeux d'extérieur...) Lesquelles ?	Est-ce que tu t'es suffisamment dépensé(e) ?
Semaine du 20 au 26 septembre				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Semaine du 27 septembre au 2 octobre				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

3e3 EPS Brengard