

Bonjour, je vous rappelle que ces séances d'EPS sont faites sous la responsabilité de vos parents.
Cette séance pourra être faite 2 à 4 fois cette semaine avec un jour de récupération entre chaque séance.

Séance 2

Séance de Cross fitness :

S'échauffer

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité
mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !



Réveil musculaire

- 20 rotations bras tendus à l'horizontal
- 20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)
- 20 mobilisations des hanches
- 20 mobilisations des genoux jambes serrées
- 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)

Le circuit que nous te proposons doit être fait 3 ou 4 fois pour être efficace.

Crossfitness



Réaliser entre 3 et 4 circuits par séance

Compte entre 2 et 3 minutes de récupération entre chaque circuit

Selon ton profil (peu ou très sportif) choisis le degré (1, 2, 3 ou 4) adapté pour commencer.

Réalise les exercices en lisant le tableau de haut en bas et en suivant bien les consignes en rouge



CIRCUIT = les 4 exercices enchaînés

BUT : FAIRE 3 à 4 CIRCUITS		JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF : D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine		JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF : D'habitude, je pratique 2 à 3 fois par semaine	
EXERCICE 1 POMPES	DEGRE 1 Pompes genoux mains surélevées 	DEGRE 2 Pompes genoux sol 	DEGRE 3 Pompes sol 	DEGRE 4 Pompes pieds surélevées 	
	1 Série : 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
	Vigilance : Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc à rechercher		
EXERCICE 2 SQUAT	DEGRE 1 Squats aménagés 	DEGRE 2 Squats sol 	DEGRE 3 Squats avec saut 1/5 	DEGRE 4 Squats avec saut 1/3 	
	1 Série : 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
	Vigilance : Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle		Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion		
EXERCICE 3 GAINAGE PLANCHE	DEGRE 1 Sur coudes et genoux 	DEGRE 2 Sur coudes et pieds 	DEGRE 3 Trois appuis 	DEGRE 4 Surface instable (ballon dur) 	
	1 Série : 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
	Vigilance : Creux et arrondis prononcés du dos à éviter		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos		
EXERCICE 4 JUMPING JACK	DEGRE 1 1 pied à la fois 	DEGRE 2 Classique au moins 20 répétitions 	DEGRE 3 Classique au moins 30 répétitions 	DEGRE 4 Avec ballon 	
	1 Série : 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
	Vigilance : Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux		

ENTRE LES CIRCUITS 2 à 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION

