

Séance n°6

Thématique : Cardio

Durée : 45min



En raison de la situation actuelle, ce travail doit impérativement être fait chez soi (jardin ou intérieur), sans personnes de l'extérieur.

Il est important de respecter les temps d'activités et les temps de récupération donnés.

Conseil : Gardez votre feuille de séance et votre livret d'exercices à vos cotés (imprimé ou ouvert sur votre ordinateur) et regardez les exercices que vous devez exécuter pendant vos temps de récupération.

Matériel nécessaire
Feuille de séance
Livret d'exercices
Chronomètre
Tapis de sol (ou une serviette)
Corde à sauter (sinon faire sans)
Bouteille d'eau

Echauffement (voir livret p.2)

N° des exercices (voir livret)	Nombre de série	Temps de récupération entre chaque série	
2a	3	15	30 secondes de récupération entre chaque exercice
3a	3	15	
7b	3	15	
23b	3	15	
35a	3	15	
8a	3	15	
3b	3	15	
7b	3	15	
23	3	15	
35b	3	15	

Stretching (voir livret p.19)

Séance n°7

Thématique : Renforcement du haut du corps

Durée : 60 min



En raison de la situation actuelle, ce travail doit impérativement être fait chez soi (jardin ou intérieur), sans personnes de l'extérieur.

Il est important de respecter les temps d'activités et les temps de récupération donnés.

Conseil : Gardez votre feuille de séance et votre livret d'exercices à vos cotés (imprimé ou ouvert sur votre ordinateur) et regardez les exercices que vous devez exécuter pendant vos temps de récupération.

Matériel nécessaire
Feuille de séance
Livret d'exercices
Chronomètre
Tapis de sol (ou une serviette)
Corde à sauter (sinon faire sans)
Bouteille d'eau
2 Bouteille d'eau (poids)

Echauffement (voir livret p.2)

N° des exercices (voir livret)	Nombre de série	Temps de récupération entre chaque série	
45b	3	15	30 secondes de récupération entre chaque exercice
43a	3	15	
57a	3	15	
53a	3	15	
58b	3	15	
44a	3	15	
45b	3	15	
43a	3	15	
57a	3	15	
53a	3	15	
58b	3	15	
44a	3	15	

Stretching (voir livret p.19)

Séance n°8

Thématique : Réactivité / Plyométrie

Durée : 60 min



En raison de la situation actuelle, ce travail doit impérativement être fait chez soi (jardin ou intérieur), sans personnes de l'extérieur.

Il est important de respecter les temps d'activités et les temps de récupération donnés.

Conseil : Gardez votre feuille de séance et votre livret d'exercices à vos cotés (imprimé ou ouvert sur votre ordinateur) et regardez les exercices que vous devez exécuter pendant vos temps de récupération.

Matériel nécessaire
Feuille de séance
Livret d'exercices
Chronomètre
Tapis de sol (ou une serviette)
Corde à sauter (sinon faire sans)
Bouteille d'eau

Echauffement (voir livret p.2)

N° des exercices (voir livret)	Nombre de série	Temps de récupération entre chaque série	
3a	3	15	30 secondes de récupération entre chaque exercice
2b	3	15	
6b	3	15	
23b	3	15	
72a	3	15	
74a	3	15	
78b	3	15	
3a	3	15	
2b	3	15	
6b	3	15	
23b	3	15	
72a	3	15	
74a	3	15	
78b	3	15	

Stretching (voir livret p.19)

Séance n°9

Thématique : Renforcement du bas du corps

Durée : 50 min



En raison de la situation actuelle, ce travail doit impérativement être fait chez soi (jardin ou intérieur), sans personnes de l'extérieur.

Il est important de respecter les temps d'activités et les temps de récupération donnés.

Conseil : Gardez votre feuille de séance et votre livret d'exercices à vos cotés (imprimé ou ouvert sur votre ordinateur) et regardez les exercices que vous devez exécuter pendant vos temps de récupération.

Matériel nécessaire
Feuille de séance
Livret d'exercices
Chronomètre
Tapis de sol (ou une serviette)
Corde à sauter (sinon faire sans)
Bouteille d'eau
Chaise

Echauffement (voir livret p.2)

N° des exercices (voir livret)	Nombre de série	Temps de récupération entre chaque série	
4b	3	15	30 secondes de récupération entre chaque exercice
7b	3	15	
12a	3	15	
7b	3	15	
13a	3	15	
7b	3	15	
19a	3	15	
4b	3	15	
7b	3	15	
12a	3	15	
7b	3	15	
13a	3	15	
7b	3	15	
19a	3	15	

Stretching (voir livret p.19)

Séance n°10

Thématique : cardio

Durée : 60 min



En raison de la situation actuelle, ce travail doit impérativement être fait chez soi (jardin ou intérieur), sans personnes de l'extérieur.

Il est important de respecter les temps d'activités et les temps de récupération donnés.

Conseil : Gardez votre feuille de séance et votre livret d'exercices à vos cotés (imprimé ou ouvert sur votre ordinateur) et regardez les exercices que vous devez exécuter pendant vos temps de récupération.

Matériel nécessaire
Feuille de séance
Livret d'exercices
Chronomètre
Tapis de sol (ou une serviette)
Bouteille d'eau

Echauffement (voir livret p.2)

N° des exercices (voir livret)	Nombre de série	Temps de récupération entre chaque série	
81a	3	15	30 secondes de récupération entre chaque exercice
35b	3	15	
81b	3	15	
35b	3	15	
32b	3	15	
81c	3	15	
33a	3	15	
81a	3	15	
35b	3	15	
81b	3	15	
35b	3	15	
32b	3	15	
81c	3	15	
33a	3	15	

Stretching (voir livret p.19)