

Dossier éducation physique pour élèves Institut Sainte-Thérèse

Vu que nous ne pouvons plus nous rendre à l'école ou dans les clubs sportifs, il est important de faire de l'exercice pour notre santé.

Quelques minutes par jour suffiront à te garder en forme.

Tu trouveras 4 programmes. On te propose de bouger 1 jour sur 2.

Le programme de souplesse est à faire à volonté. Tu peux le faire le soir ou après un entraînement. C'est très relaxant et bénéfique pour ton corps.

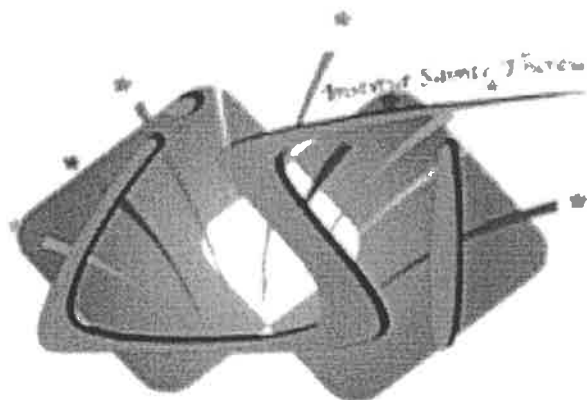
Renforcement musculaire n°1

Renforcement musculaire n°2

Cardiotraining n°1

Cardiotraining n°2

Souplesse



Renforcement musculaire n°1

5 circuits à réaliser. 30'' de récupération entre les 2 séries de squats et de crunchs.
Prends 2' de récupération entre chaque circuit.



Renforcement musculaire n°2

5 circuits à réaliser. 30'' de récupération entre les 2 séries de crunchs.
Prends 2' de récupération entre chaque circuit.



Cardio training n°1

L'idée est de sortir prendre l'air. De préférence seul. Si tu as un ami pour t'accompagner, pas de problème mais il faut ABSOLUMENT EVITER DE SORTIR EN GROUPE.

Plusieurs possibilités te sont proposées :

- 40' de vélo (si tu as un vélo d'appartement ou elliptique, c'est bien aussi)
- 30' de footing sans arrêt
- Séance de jogging proposée ci-dessous

Échauffement sur place (comme nous le faisons aux cours) : 10'

Courir 1' / Marcher 1'

Courir 2' / Marcher 1'

Courir 3' / Marcher 2'

Courir 4' / Marcher 3'

Courir 2' / Marcher 1'

Courir 1' / Marcher 1'

5 minutes de retour au calme et étirements

Cardio training n°2

L'idée est de sortir prendre l'air. De préférence seul. Si tu as un ami pour t'accompagner, pas de problème mais il faut ABSOLUMENT EVITER DE SORTIR EN GROUPE.

Comme pour la séance n°1, plusieurs possibilités te sont proposées :

- 40' de vélo (si tu as un vélo d'appartement ou elliptique, c'est bien aussi)
- 30' de footing sans arrêt
- Séance de jogging proposée ci-dessous

Échauffement sur place (comme nous le faisons aux cours) : 10'

Courir 2' / Marcher 1'

Courir 3' / Marcher 2'

Courir 3' / Marcher 2'

Courir 4' / Marcher 2'

Courir 2' / Marcher 1'

Courir 2' / Marcher 1'

5 minutes de retour au calme et étirements (comme aux cours).

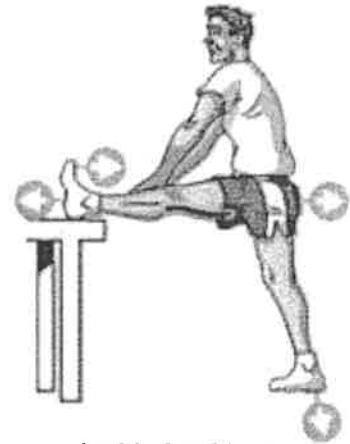
Souplesse



quadriceps



mollet



ischio-jambiers



fessiers



ischio-jambiers



adducteurs



fessiers



fessiers



psoas + quadriceps