

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.

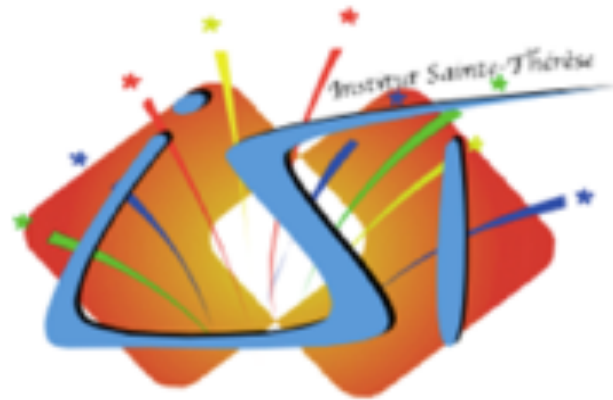
Renforcement musculaire n°1

Renforcement musculaire n°2

Cardiotraining n°1

Cardiotraining n°2

Souplesse



Renforcement musculaire n°1

30'' de travail et 30'' de récupération. 1' de récupération à la fin du circuit.
Entre 3 à 5x le circuit.



1 - Jumping Jack



2 - Chaise contre un mur



3 - Pompes



4 - Abdominaux



5 - Monter sur une chaise



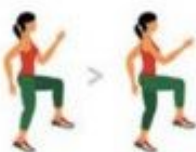
6 - Squats



7 - Dips sur une chaise



8 - Planche



9 - Courir sur place



10 - Fentes



11 - Pompes en " T "

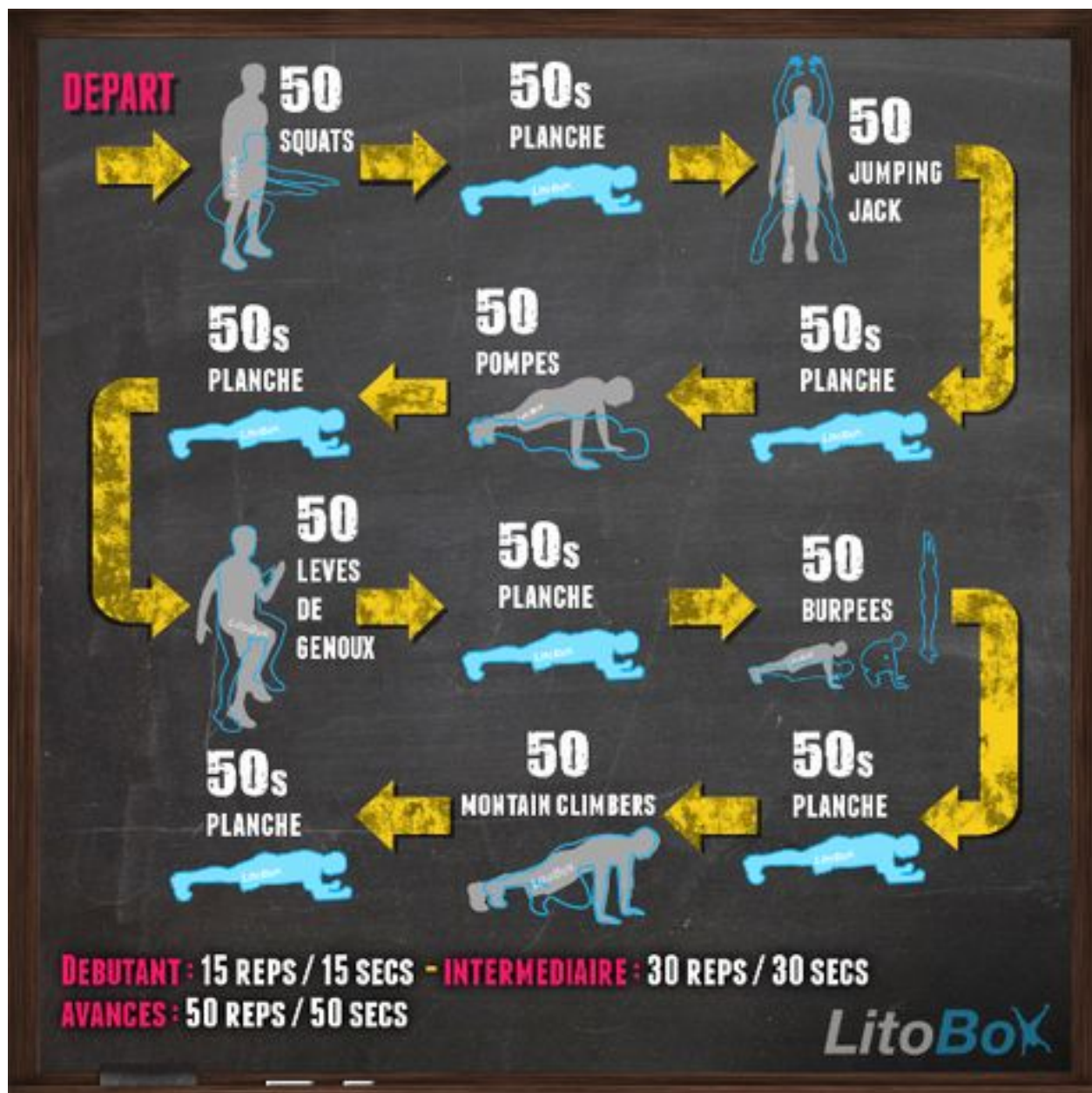


12 - Planche sur le côté

Renforcement musculaire n°2

Essayer de faire le niveau intermédiaire (30'' ou 30 répétitions). Si c'est trop difficile, tu peux essayer de le faire 20'' ou 20 répétitions.

3 x le 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 :

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

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

Courir 5' / Marcher 3'

Courir 4' / Marcher 2'

Courir 5' / Marcher 2'

Courir 5' / Marcher 3'

Courir 10' / Marcher 2'

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 :

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

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

Courir 6' / Marcher 2'

Courir 10' / Marcher 3'

Courir 4' / Marcher 2'

Courir 10' / Marcher 2'

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

Souplesse

Maintenir la position 30'' (par côté).

