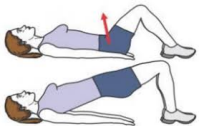
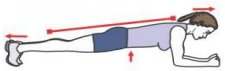
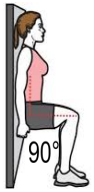
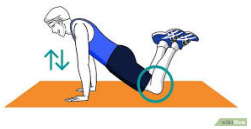
Proposition d'un programme d'entraînement physique 3h/semaine

Objectif :*Continuez à vous entraîner pour entretenir votre santé et préparer votre retour au collège, vous aidez à tenir le confinement.*

	A faire LUNDI MERCREDI VENDREDI	A faire avant le renforcement musculaire	**REVEIL MUSCULAIRE**				
			Tête	Bras	Hanche	Genoux	Pieds
			Rotation de la tête à droite Rotation de la tête à gauche 10x	Bras à l'horizontale, paume de mains vers le haut, rotation des bras dans un sens puis dans l'autre 10x	Rotation des hanches, les jambes sont tendues et ne bougent pas. Rotation du buste.	Jambes pliées et serrées , mains sur les genoux, rotation des genous dans un sens puis dans l'autre 10x	Rotation des chevilles
			RENFORCEMENT MUSCULAIRE (ces exercices vous aideront dans la construction des pyramides)				
		attention Pendant les exercices, pensez à contracter les fessiers et la ceinture abdominale.	Gainage		renforcement dorsal	La chaise	Pompes
							
			3 séries de 1 minute	3 séries de 1 minute	3 séries de 1 minute	3 séries de 1 minute	3 séries de 10 pompes (jambes tendues pour les experts)
	A faire MARDI JEUDI	A faire avec vos parents si vous décidez de le faire à l'extérieur.	**CARDIO (cela vous aidera à rester en forme et à vous aérer l'esprit)**				
			Petit footing de 20 minutes à faible allure , si vous ne tenez pas, vous pouvez alterner avec la marche mais pas longtemps.				
		Avec une attestation pour sortir et sans retrouver les copains					

Si le cardio n'est pas envisageable, je vous recommande de visionner des vidéos d'acrosport sur youtube pour vous aider à créer votre enchaînement et surtout de choisir avec les camarades de votre groupe une musique en fonction du thème choisi. De visionner des tutos pour apprendre à jongler à 3 balles, pour apprendre à jongler en manchette avec un ballon etc.....