

Deuxième semaine de confinement



Me revoilà !!! encore et toujours pour vous pour vous rappeler que vous devez faire un peu d'activité physique chaque jour !!!

Alors je vais vous donner un plan de travail bien précis à reproduire cette semaine

Certains doivent se dire MAIS POURQUOI !!!!! et doivent se poser des tas de



questions

alors voilà :

Un programme d'entraînement physique

Pourquoi ?????

Pour ceux qui ont l'habitude d'en faire ! cela va être primordial ! la sensation de manque va se faire de plus en plus présente !! et vous devez aussi continuer à entretenir votre santé, pour préparer le retour au collège et dans vos clubs respectifs !

Pour les moins sportifs d'entre vous !!! 😊 Il faut absolument s'aérer la TÊTE ET BOUGER son corps pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter !!!

Un programme d'entraînement physique

Comment ????? et quand ?????

RIEN de plus facile en suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir ! et on sait qu'elles risquent d'être nombreuses ...
ESSAYER au moins de faire 30 m d'activités au mois 3 fois par semaine !
Les plus motivés rien ne vous empêche de le faire quotidiennement
L'essentiel est d'espacer ces activités sportives les repas ! au moins 1 h après

Un programme d'entraînement physique

Ou ????



Cela va dépendre d'ou vous habitez ! dans votre jardin, sur votre terrasse dans votre chambre ! Quel que soit le lieu ! On peut pratiquer !!! mais Eviter de sortir, si vous en appartement ! rester à l'intérieur

Un programme d'entraînement physique

Quel matériel ????



Une tenue de sport comme à votre habitude
Un tapis de sol ou même une serviette de bain pour mettre au sol
Un chronomètre pour prendre le temps d'activités et les temps de repos !!
Une bouteille d'eau !
Et une bonne playlist !!! de musique
Et suivant les exercices , une chaise , un bouteille d'eau d'un litre

Un programme d'entraînement physique

En toute sécurité !!!



N'allez surtout pas jouer les cascadeurs au risque de vous blesser et de surcharger les médecins

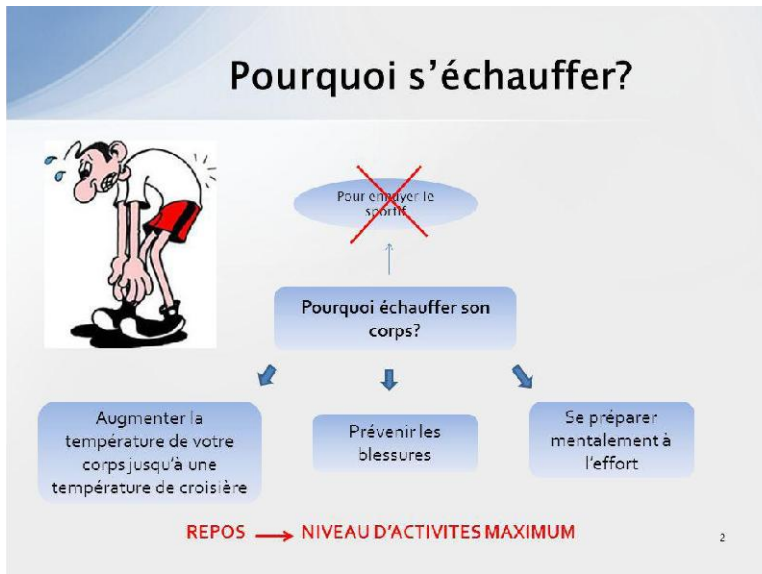
Après avoir répondu à toutes ces questions !!!!

Etes-vous prêts ?

ALORS C'EST PARTI !!!! EN TENUE !!



Phase 1 échauffement :



Choisir une bonne musique entraînante ! celle que vous adorer !!!

Sur les refrains : courir sur place

Sur les couplets :

- Faire des montées de genoux
- Faire Des talons fesses
- Cloche pied pied droit
- Cloche pied pied gauche
- Rond de bras , épaule

ON RESPIRE CORRECTEMENT !

Ça doit commencer à sentir son corps monter en chaleur !!! et on doit sentir



son cœur battre un peu plus vite !

Vous voilà donc échauffés on va pouvoir attaquer !!!

Mme Noël