

NOM :

Classe :

Prénom :

Cahier de suivi d'entraînement



Préambule

Nous vous avons donné sur Scolinfo une fiche d'exercices pour vous maintenir en forme à faire 2 à 3 fois par semaine.

Nous pensons que, sur ce temps de confinement, faire de l'exercice physique est important.

Attention au placement au niveau des lombaires (pas de creux du dos) et de bien respirer !

Les consignes pour le nombre de répétitions est écrit sur la feuille (de 1 à 5 séries !). Celles-ci peuvent évoluer avec le temps !

Vous pouvez également faire de la marche, du vélo, du jogging, du vélo elliptique, du rameur, de la corde à sauter, bref toute autre activité physique qui vous fait plaisir à partir du moment où vous respecter les recommandations gouvernementales.

Le yoga peut être une bonne pratique pour se relaxer dans ce temps de confinement : <https://www.youtube.com/watch?v=CA5wTIsn6ek>

Nous vous avons préparé un cahier de suivi d'entraînement : à chaque séance, il suffira de remplir avec un smiley les exercices qui ont été très difficiles pour vous ou pour lesquelles vous n'avez pas réussi à les faire, ceux qui ont été durs mais vous avez réussi et ceux qui ne vous ont pas posé de problème :

- Exercice pas réussi ou très difficile : 😞
- Exercice difficile mais j'ai réussi : 😐
- Exercice qui ne me pose pas de problème : 😊

Nous vous conseillons de commencer par 1 série. Si tout est au vert, rajoutez immédiatement une 2^e série ou vous ferez 2 séries la séance suivante.

Vous pourrez également noter les activités physiques annexes que vous ferez.

Ce cahier de suivi d'entraînement sera à remplir systématiquement et à nous remettre en main propre dès « nos retrouvailles » à St Jacques en main propre ou sous format numérique.

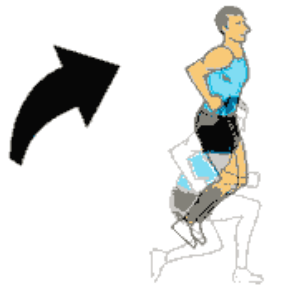
Nous sommes à votre disposition si vous avez des questions.

Prenez bien soin de vous et bon courage.

Mmes Bucheton, Sellier et Mr Yanelli

Tonification complète sans matériel

12 exercices



Fentes sautées

11



Gainage costal

12



Pompes sur genoux

1



Soulevé de fesses

10



Crunch inversé

2



Crunch-abdos croisé

9

Circuit Training

30" effort 30" repos

2' repos inter-série

Faire de 1 à 5 séries



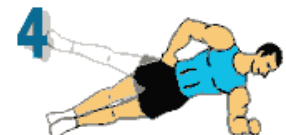
Burpee

3



Mountain climber

8



Ciseau costal

4



Jumping jack

7



Gainage ventral

6



Double crunch

5

<https://entrainement-sportif.fr/programme-musculation-complet-sans-materiel.htm>

Semaine 1 : 16 au 20 Mars

Exercices	Jour : 16/03/20 (exemple)					Jour :					Jour :				
1 : Pompes sur genoux	😊														
2 : Crunch inversé	😊														
3 : Burpee	😐														
4 : Ciseau Costal	😞														
5 : Double Crunch	😊														
6 : Gainage Ventral	😊														
7 : Jumping Jack	😊														
8 : Moutain Climber	😊														
9 : Crunch-abdos croisé	😊														
10 : Soulevé de fesses	😊														
11 : Fentes sautées	😊														
12 : Gainage costal	😊														
Ressentis	😊														
Activités physiques annexes (quand ? quoi ? Combien de temps ? A quelle intensité ?)	Le 17/03, Marche, 30min, allure rapide														

Semaine 2 : 23 au 27 Mars

Exercices	Jour :					Jour :					Jour :				
1 : Pompes sur genoux															
2 : Crunch inversé															
3 : Burpee															
4 : Ciseau Costal															
5 : Double Crunch															
6 : Gainage Ventral															
7 : Jumping Jack															
8 : Moutain Climber															
9 : Crunch-abdos croisé															
10 : Soulevé de fesses															
11 : Fentes sautées															
12 : Gainage costal															
Ressentis															
Activités physiques annexes (quand ? quoi ? Combien de temps ? A quelle intensité ?)															

Semaine 3 : 30 Mars au 03 Avril

Exercices	Jour :					Jour :					Jour :				
1 : Pompes sur genoux															
2 : Crunch inversé															
3 : Burpee															
4 : Ciseau Costal															
5 : Double Crunch															
6 : Gainage Ventral															
7 : Jumping Jack															
8 : Moutain Climber															
9 : Crunch-abdos croisé															
10 : Soulevé de fesses															
11 : Fentes sautées															
12 : Gainage costal															
Ressentis															
Activités physiques annexes (quand ? quoi ? Combien de temps ? A quelle intensité ?)															

Semaine 4 : 06 au 10 avril

Exercices	Jour :					Jour :					Jour :				
1 : Pompes sur genoux															
2 : Crunch inversé															
3 : Burpee															
4 : Ciseau Costal															
5 : Double Crunch															
6 : Gainage Ventral															
7 : Jumping Jack															
8 : Moutain Climber															
9 : Crunch-abdos croisé															
10 : Soulevé de fesses															
11 : Fentes sautées															
12 : Gainage costal															
Ressentis															
Activités physiques annexes (quand ? quoi ? Combien de temps ? A quelle intensité ?)															

Semaine 5 : 13 au 17 Avril

Exercices	Jour :					Jour :					Jour :				
1 : Pompes sur genoux															
2 : Crunch inversé															
3 : Burpee															
4 : Ciseau Costal															
5 : Double Crunch															
6 : Gainage Ventral															
7 : Jumping Jack															
8 : Moutain Climber															
9 : Crunch-abdos croisé															
10 : Soulevé de fesses															
11 : Fentes sautées															
12 : Gainage costal															
Ressentis															
Activités physiques annexes (quand ? quoi ? Combien de temps ? A quelle intensité ?)															

