

MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

Pour une continuité pédagogique en EPS Collège

S'échauffer

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !



Réveil musculaire

- 20 rotations bras tendus à l'horizontal
- 20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)
- 20 mobilisations des hanches
- 20 mobilisations des genoux jambes serrées
- 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)



Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

Elévation du rythme cardiaque

Corde à sauter 3x1min (recup 30")
ou jumping jack 3x1min (recup 30")
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions

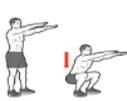


Gainage 2x30 secondes



Exercices du jour

Parcours 1

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						
Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)



Option Padawan

1 tour



Option Jedi

Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution



Exercices du jour

Parcours 2

Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions			
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				



Option Padawan

2 tours « non stop »
Et recommencer 2 fois



Option Jedi

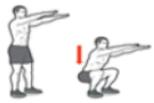
4 tours « non stop »
Et recommencer 3 fois

N'oubliez pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Exercices du jour

Parcours 3

Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>				
Illustration						

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

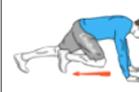
Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

Exercices du jour

Parcours 4

La preuve par 20

Exercice	Demi-squats	Pompes sur les genoux (ou classiques)	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 2 à 3 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries
Récupération	1 à 2 minutes				
Illustration					



Option Padawan

12 répétitions



Option Jedi

20 répétitions

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Exercices du jour

Parcours 5

Réaliser un tour complet avec les 8 exercices

Récupération 3 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Gainage	Demi-squats	Jumping jack	Pompes sur les pieds	Planche jack	Demi-squats jump	Montée de genou sur place
Travail	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Récupération	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Illustration								



Option Padawan

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 1 fois



Option Jedi

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 2 fois



Option maître Yoda

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 3 fois

Exercices du jour

Parcours 6

Réaliser le plus vite possible tous les tours

Exercice	Burpees	Demi-squats	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc
Récupération		<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration			

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

(mais attention le chrono tourne !)



Option Padawan

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions



Option Jedi

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions
3ème tour: 9 répétitions



Option Maître Yoda

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions
3ème tour: 9 répétitions
4ème tour: 6 répétitions

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Exercices du jour

Parcours Bonus

Exercice	Chaise	Pompes genoux (ou classique)	Burpees (sans saut)	Montée de marche (ou STEP ou banc)	Dips (sur une chaise ou un banc)	Jumping jack
Travail	3 séries Temps selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	2 à 3 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 séries de 45" Temps selon l'option choisie
Récupération	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration						



Option Padawan

8 répétitions par exercices
Ou 20 sec (chaise / Jumping jack)



Option Jedi

12 répétitions par exercices
Ou 30 sec (chaise / Jumping jack)



Option Maître Yoda

15 répétitions par exercices
Ou 45 sec (chaise / Jumping jack)

Pour les courageuses et courageux qui souhaitent ajouter une séance supplémentaire !