**Circuit training**

**Saint-Exupéry**



Pendant cette période de confinement, nos pratiques physiques du quotidien sont très limitées.Il est i*mportant de s’entretenir physiquement :*

• Pour lutter contre la sédentarité (activité physique très faible)

• Pour te sentir bien dans ta tête et dans ton corps

• Pour améliorer tes défenses immunitaires

• Pour bien dormir et bien d’autres raisons

*Nous avons créé pour toi une vidéo (lien à copier) d’un circuit training spécial St Ex, que tu peux réaliser en famille!!!*

<http://scolawebtv.crdp-versailles.fr/player.php?id=55187>

|  |
| --- |
| **Consignes sécuritaires :****Réaliser ces exercices dans un endroit comprenant de l’espace****Chaussures obligatoires !!!****Bouteille d’eau à proximité****Respecter les temps de travail et de récupération****Respecter les positions sécuritaires****Echauffement en trottinant sur place et en bougeant les articulations** |

A la fin de chaque séance tu rempliras ce petit carnet d’entraînement pour voir tes séries

* prise de la fréquence cardiaque au repos et juste après l’effort



*Tu prends ton pouls sur 15s et tu multiplies le chiffre par 4 pour obtenir ta fréquence cardiaque sur 1 minute(au repos elle est comprise entre 60 et 90 battements par minute).*

* Choisir ton niveau:
* Padawan  vidéo réalisée 1 seule fois
* Jedi  vidéo réalisée 2 fois de suite
* Note tes ressentis selon les émoticônes possibles sur le souffle et les douleurs musculaires

Carnet d’entraînement

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 | Séance 4 | Séance 5 | Séance 6 | Séance 7 | Séance 8 | Séance 9 | Séance 10 |
| FC au repos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| FC après la vidéo |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Niveau choisi: P ou J |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| souffle | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" |
| muscle | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" | Résultat de recherche d'images pour "smileys"Résultat de recherche d'images pour "smileys ouf" |

Allez go, go go, motive toi et c’est parti!!!!!!

