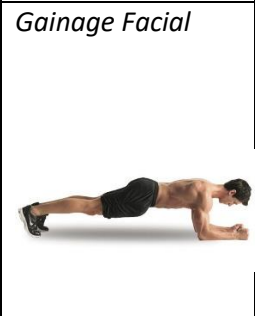

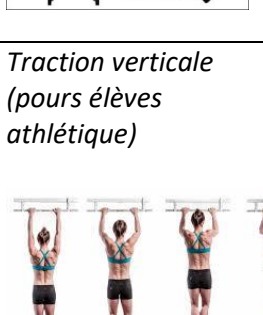
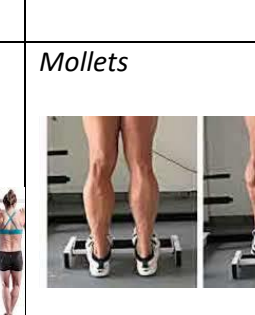


EPS à la maison

I. Organisation du circuit training :

- Nombre d'ateliers :
 - 12
- Travail intermittent :
 - 30 secondes d'effort – 30 secondes de récupération (hydratation)
 - 2 minutes de récupération à la fin de chaque série
- Déroulement :
 - Chaque élève doit choisir un mobile
 - Chaque élève choisi ensuite les exercices correspondant à leur mobile
 - Organiser sa séance afin de ne pas avoir 2 exercices de la même catégorie qui se suivent
 - Chaque élève répète 3 fois chaque exercices (3 séries)
 - A faire 3 fois par semaines

II. Exercices :

Famille GAINAGE	Famille CARDIO	Famille BUSTE/TRONC	Famille JAMBES
<p><i>Gainage Facial</i></p> 	<p><i>Saut à la corde</i></p> 	<p><i>Pompes (sur pied ou genoux)</i></p> 	<p><i>Fente avant</i></p> 
<p><i>Gainage latéral (D/G)</i></p> 	<p><i>Jumping jacks</i></p> 	<p><i>Dips</i></p> 	<p><i>Air Squats</i></p> 
<p><i>Gainage dorsal</i></p> 	<p><i>Course</i></p> 	<p><i>Traction verticale (pours élèves athlétique)</i></p> 	<p><i>Mollets</i></p> 

III. Mobiles :

- Mobile A : Perte de poids- Affinement de la silhouette

30-30 (soit 30" de travail- 30" de récupération), avec une prédominance Cardio.

Choisir 3 exercices de cardio et un exercice dans chaque autre catégories, 6 exercices au total

- Mobile B : Tonification- Renforcement musculaire

30-30 (soit 30" de travail- 30" de récupération), avec une prédominance Gainage

Choisir 3 exercices de gainage et un exercice dans chaque autre catégories, 6 exercices au total

- Mobile C : Resistance-Force -Coordination musculaire

30-30 (soit 30" de travail- 30" de récupération), avec une prédominance Buste/Tronc et Jambes

Choisir 2 exercices Buste/Tronc, 2 exercices Jambes et un exercice dans chaque autre catégories, 6 exercices au total

Exemple :

- Je choisis le mobile B car je veux être plus tonique
- Je choisis donc comme exercices, le gainage facial, le gainage latéral et gainage dorsal pour ce qui est de la famille du gainage.
- J'ajoute à ces exercices le saut à la corde, les dips et les fentes avant afin d'avoir un exercice dans chaque catégories, 6 au total
- J'organise ma séance afin de ne pas avoir 2 exercices de la même catégorie qui se suivent ce qui donne :
 - gainage facial (30s), récupération (30s), le saut à la corde (30s), récupération (30s), gainage latéral (30s), récupération (30s), les dips (30s), récupération (30s), gainage dorsal (30s), récupération (30s), les fentes avant, récupération (2 min) et on recommence cela 2 fois afin de bien avoir 3 séries.

IV. Aller plus loin :

Si au fur et à mesure des semaines cela vous semble trop facile vous pouvez :

- Augmenter la durée de l'effort, passer de 30s à 45s puis à 1 minute ainsi de suite
- Diminuer le temps de récupération, passer de 30 à 20s puis à 10s ainsi de suite
- Augmenter le nombre de séries, passer de 3 à 4 puis à 5 ainsi de suite
- Augmenter le nombre d'exercice, passer de 6 à 7 puis à 8 ainsi de suite

Si vous avez la moindre question n'hésitez pas à m'envoyer un message

Ps : N'oubliez pas de travailler les autres matières ;)