

EPS à la maison

7 MINUTES D'EFFORT AVEC APPLICATION MOBILE

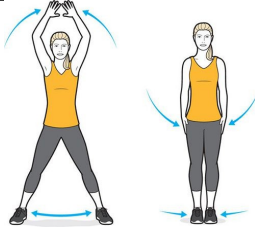
Circuit training de faible durée mais de forte intensité de 12 exercices :


30 secondes chaque exercices et 10 secondes de récupération entre les exercices.


Faire deux séries avec 2 minutes de récupération entre les séries.


Pour t'aider tu peux télécharger

l'application mobile : " 7 Minutes Workout "

Exercice 1	Jumping jack
Durée	30 secondes
Comment je fais ? (Critères de réalisations)	Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au dessus de la tête. Et tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Ainsi de suite.
Récupération	10 secondes
Schéma	


Exercice 2	La chaise
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, le dos collé au mur
Récupération	10 secondes
Schéma	

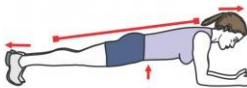
Exercice 3	Les pompes
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	<p>En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes restent le long des bras.</p> <p>Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder un bon alignement genoux-bassin-épaules.</p>
Récupération	10 secondes
schéma	

Exercice 4	Les abdominaux
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	<p>Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. monter le buste pour amener ses paumes de mains au dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplate. ATTENTION : pas de mains derrière la nuque.</p>
Récupération	10 secondes
schéma	


Exercice 5	Monter et descendre d'une marche ou d'un step
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	enchaîner des montée et descentes d'une marche ou d'un step
Récupération	10 secondes

Exercice 6	Les squats
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. les fesses vers l'arrière comme si on voulait s'asseoir sur une chaise. Le dos droit.
Récupération	10 secondes


Exercice 7	Les dips sur une chaise ou sur une marche
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	Tu es dos à la chaise ou marche, pied au sol, fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant bras qui forme un angle de 90°. Ensuite tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus, puis tu redescends et ainsi de suite.
Récupération	10 secondes
Schéma	

Exercice 8	La planche
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	En appui sur les avant bras et les pointes de pieds, corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Ne pas bouger
Récupération	10 secondes
Schéma	

Exercice 9	course sur place
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	courir sur place en montant les genou, s'aider des bras pour l'équilibre et garder le buste droit
Récupération	10 secondes

Exercice 10	les fentes
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	<p>Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.</p> <p>pour complexifier : tu peux le faire ne sautant : les fentes sautées</p>
Récupération	10 secondes
Schéma	

Exercice 11	Pompes avec rotations
Durée	30 secondes
comment je fais ?	Tu fais une pompe, a la fin de celle ci, lever un bras au ciel en pivotant. Changer de bras à chaque pompe
Récupération	10 secondes

Exercice 12	la planche latérale
Durée	30 secondes
Comment je fais ?	En appui sur un avant bras , le corps gainé, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes changer de côté rapidement
Récupération	10 secondes
Schéma	

Récupère pendant deux minutes (reste debout , marche, boit de l'eau)

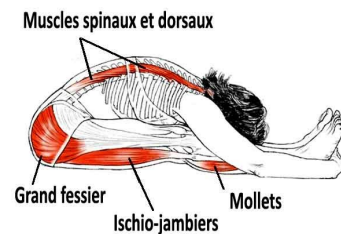
et recommence une deuxième fois !

ENSUITE TU FAIS DES ÉTIREMENTS (20 secondes chaque exercice à renouveler deux fois)

Exercice 1 : Étirement dos et jambes

tendre les jambes et descendre son corps au plus proche de ses jambes

ne pas fléchir les jambes , se relâcher



Exercice 2 : Étirement des quadriceps

saisissez votre cheville, ramenez votre talon vers votre fesse, puis orientez votre bassin vers l'avant



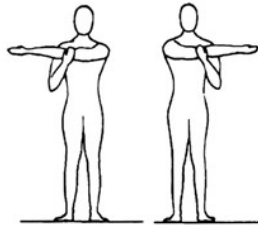
1 fois 20 secondes chaque jambes

Exercice 3 : Étirement des triceps

Dos droit, passez une main derrière votre dos (entre les omoplates) en gardant le coude bien haut, puis tirez votre coude avec la main opposée. Ensuite changer de bras



Exercice 4 : Passer un bras devant vous, au dessus de l'épaule opposée, puis placez votre main sur le coude et exercer une pression vers vous. Ensuite changer de bras



BONNE SÉANCE A TOI !!!!