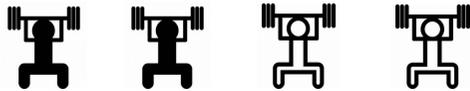


## SEMAINE 2 – SÉANCE 1



### DÉFIS

5

Choisir le niveau le plus adapté à ses capacités  
→ 20 pts à chaque ressenti  
« difficile » en 3<sup>ème</sup> série

6

Trouver 1 muscle sollicité dans chaque exercice  
→ 10 pts par bonne réponse  
+ 20 pts bonus si tout juste.

### ÉCHAUFFEMENT

Réaliser l'échauffement (voir partie du dossier « routine d'échauffement »)

#### Musique circuit training

<https://www.youtube.com/watch?v=subKfitvmvM>

### ENTRAÎNEMENT 1

- Le programme est constitué de 3 séries de 6 exercices. Tu peux réaliser une 4<sup>ème</sup> série si tu veux.
- Chaque série se réalise en suivant la fiche (page suivante) ou les vidéos (QR codes / liens youtube)
- Choisis ton niveau en fonction du ressenti de la semaine 1 - séance 1 (même entraînement)

### FICHE (page suivante)

- Note le niveau réalisé dans chaque exercice
- Entoure ton ressenti sur chaque exercice et régle le niveau de difficulté en fonction = L'exercice doit être difficile mais faisable
- Écris les muscles que tu sens travailler lors des exercices

### Niveau 1

Je fais peu de pratique physique



<https://youtu.be/q-CNqCYseY>

### Niveau 2

J'ai une pratique physique régulière



<https://youtu.be/p4Df65piOM4>

### Niveau 3

Le niveau 2 est trop facile pour moi



<https://youtu.be/AiphuD1NV2k>

### Niveau 4

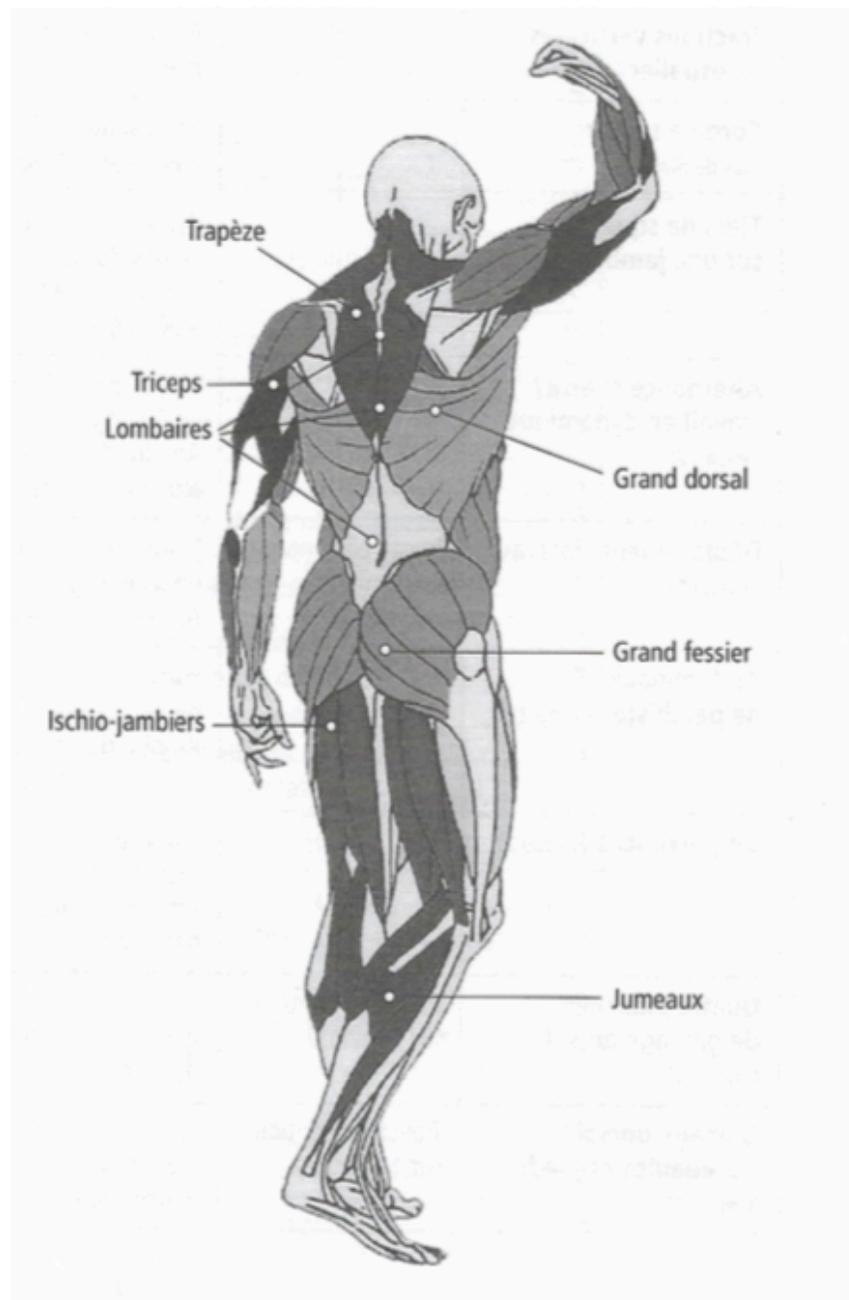
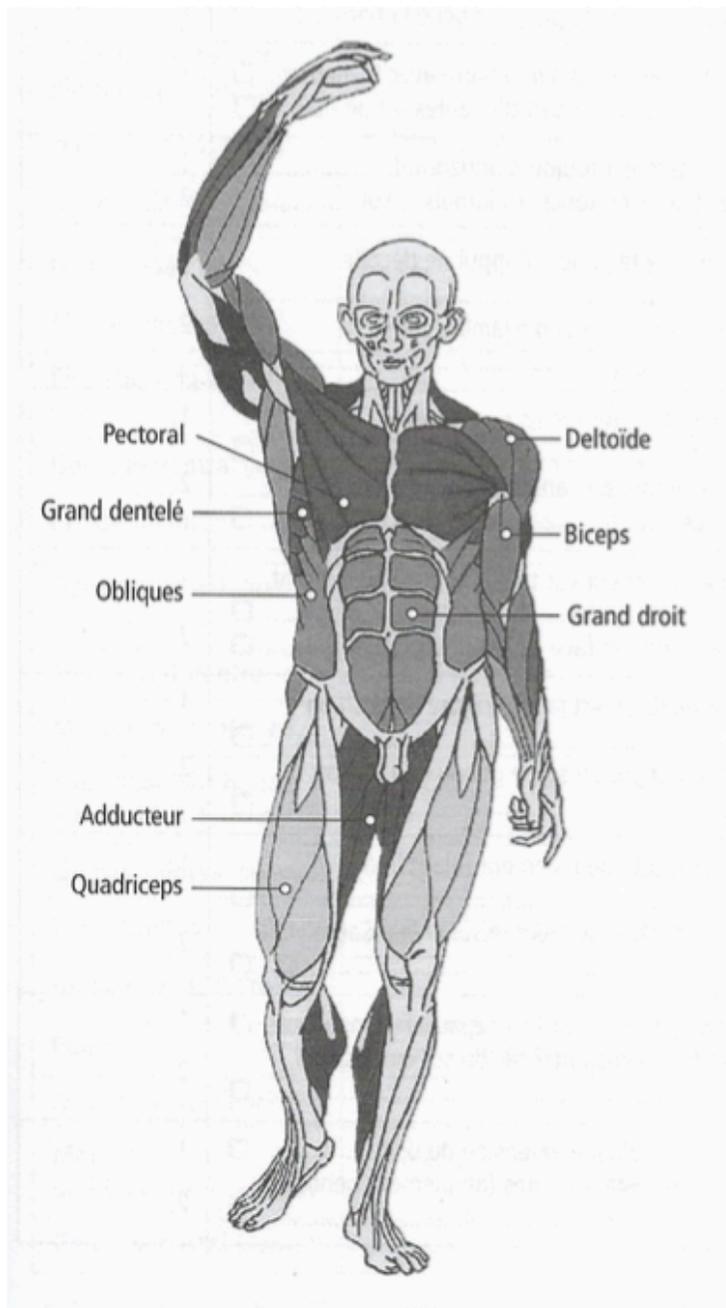
Le niveau 3 est trop facile pour moi



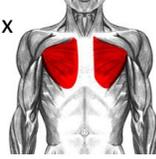
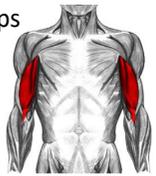
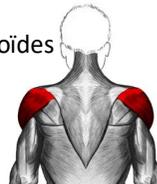
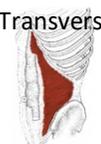
<https://youtu.be/mhLm-cyVthM>

Flashez le QR codes pour avoir les 4 niveaux		N2	Série 1		Série 2		Série 3		Trouver 1 muscles sollicité par chaque exercice avec ton ressenti
1	<b>Pompes</b> 		30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
2	<b>Tirage menton</b> 		30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
3	<b>Gainage ventral</b> 		30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
4	<b>Gainage dorsal</b> 		30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
5	<b>Chaise dynamique</b> 	<b>chaise +</b> 	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
6	<b>Déplacements latéraux</b> 	<b>5 pieds d'écart</b> 	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec  Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....

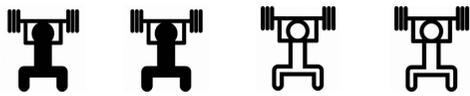
*Pour t'aider à trouver les muscles sollicités voici* **LES MUSCLES DU CORPS HUMAIN**



# CORRECTION POUR LES MUSCLES SOLLICITÉS

Exercices		muscles sollicités par chaque exercice			
1	Pompes	Triceps 	Deltoïdes 	Pectoraux 	
2	Tirage menton	Biceps 	Deltoïdes 	Grand dorsal 	Trapèzes 
3	Gainage ventral	Abdominaux (grand droit) 	Psoas-iliaque 	Transverse 	Grand fessier 
4	Gainage dorsal	Lombaires 		Transverse 	Grand fessier 
5	Chaise dynamique	Grand fessier 	Adducteurs 	Quadriceps 	Jumeaux 
6	Déplacements latéraux	Cardio 	Quadriceps 	Ischios 	Transverse 

## SEMAINE 2 – SÉANCE 2



### DÉFIS

7

Choisir le niveau le plus adapté à ses capacités  
→ 20 pts à chaque ressenti  
« difficile » en 3<sup>ème</sup> série

8

Trouver 1 muscle sollicité dans chaque exercice  
→ 10 pts par bonne réponse  
+ 20 pts bonus si tout juste.

### ÉCHAUFFEMENT

Réaliser l'échauffement (voir partie du dossier « routine d'échauffement »)

#### Musique circuit training

<https://www.youtube.com/watch?v=subKfitvmvM>

### ENTRAÎNEMENT

- Le programme est constitué de 3 séries de 6 exercices. Tu peux réaliser une 4<sup>ème</sup> série si tu veux.
- Chaque série se réalise en suivant la fiche (page suivante) ou les vidéos (QR codes / liens youtube)
- Choisis ton niveau en fonction du ressenti de la semaine 1 - séance 2 (même entraînement)

### FICHE (page suivante)

- Note le niveau réalisé dans chaque exercice
- Entoure ton ressenti sur chaque exercice et règle le niveau de difficulté en fonction = l'exercice doit être difficile mais faisable
- Écris les muscles que tu sens travailler lors des exercices

### Niveau 1

je fais peu de pratique physique



<https://youtu.be/OaSBRmB7-qA>

### Niveau 2

j'ai une pratique physique régulière



<https://youtu.be/wASDDSf90Mc>

### Niveau 3

Le niveau 2 est trop facile pour moi



<https://youtu.be/bvK2IjAJHDw>

### Niveau 4

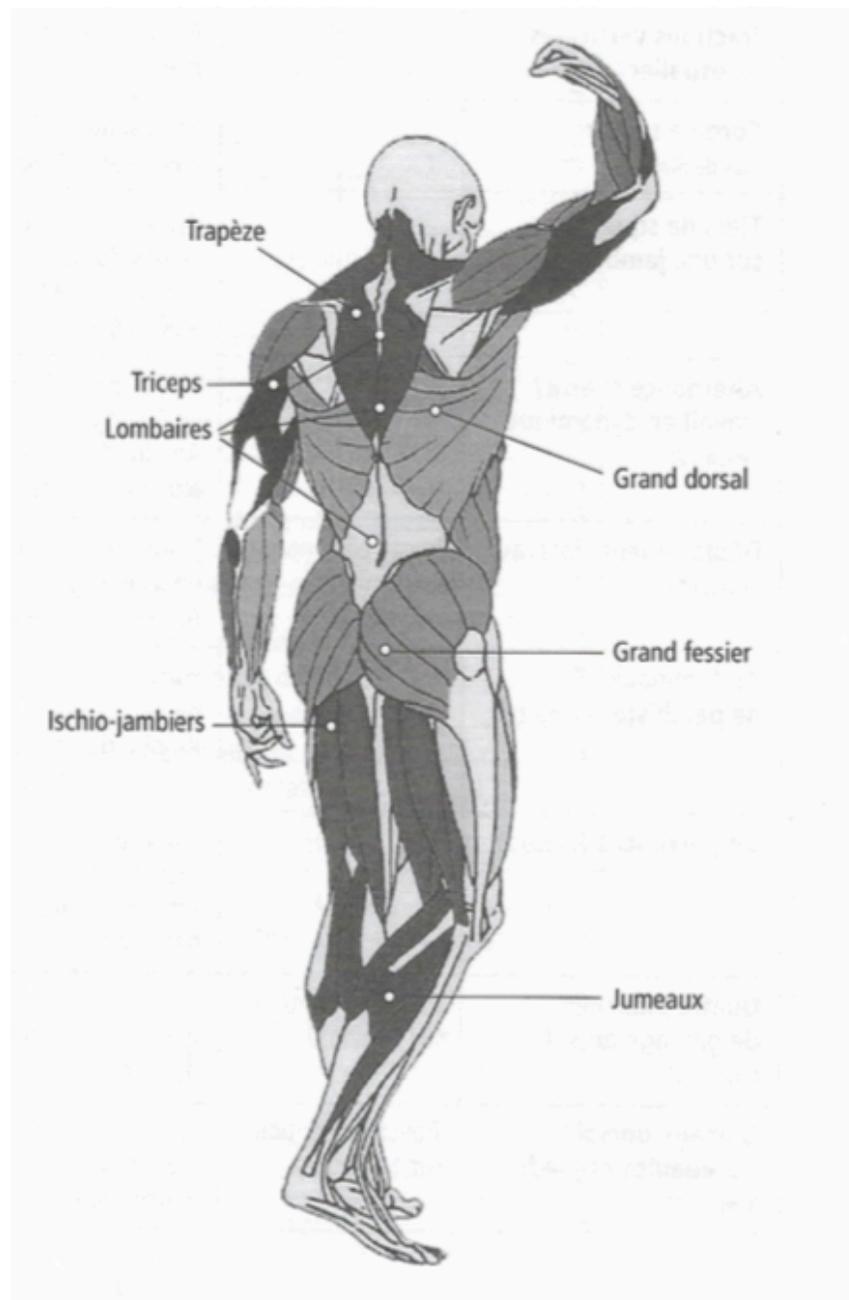
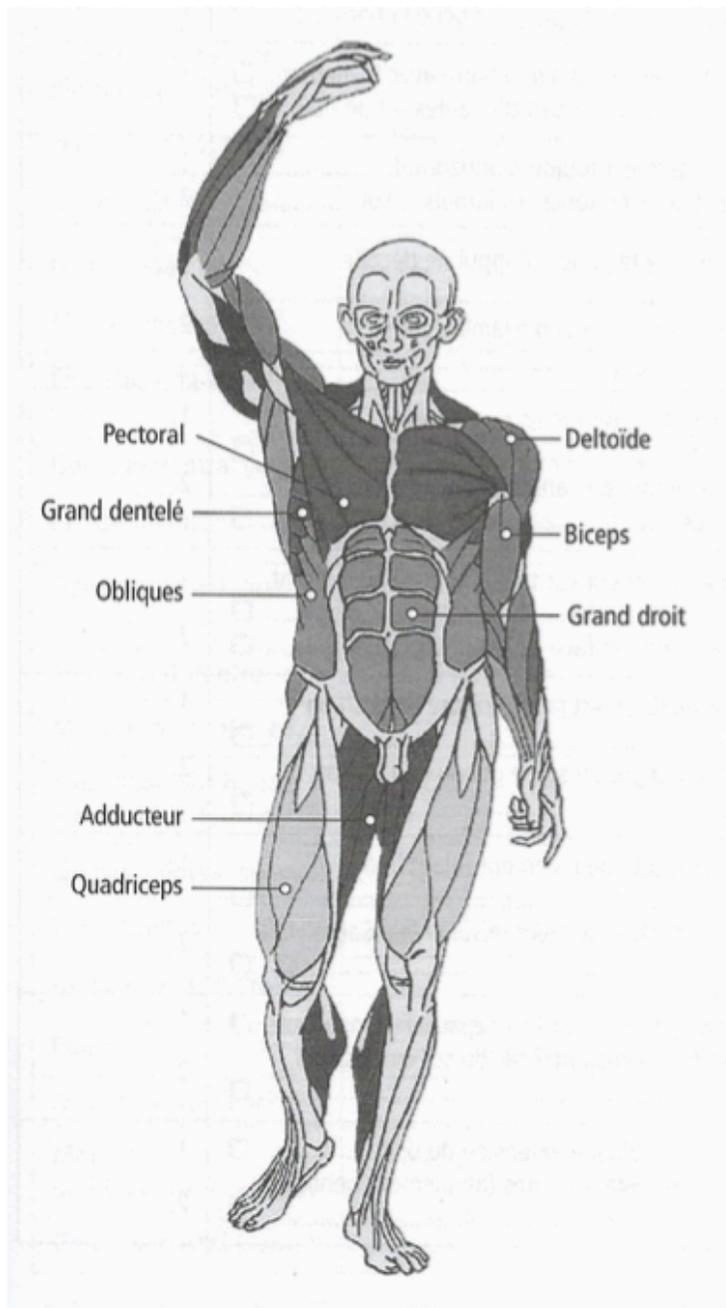
Le niveau 3 est trop facile pour moi



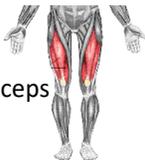
<https://youtu.be/XOY9P3bwsvQ>

Flashez le QR codes pour avoir les 4 niveaux		N2	Série 1		Série 2		Série 3		Trouver 1 muscles sollicité par chaque exercice avec ton ressenti
1	<b>Jumping jack</b> 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
2	<b>Demi crunch</b> 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
3	<b>Dips</b> 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
4	<b>Fentes</b> 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
5	<b>Gainage latéral</b> 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....
6	<b>Burpees</b> 		30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	.....

*Pour t'aider à trouver les muscles sollicités voici* **LES MUSCLES DU CORPS HUMAIN**



# CORRECTION POUR LES MUSCLES SOLLICITÉS

Exercices		muscles sollicités par chaque exercice								
1	Jumping Jack	Cardio 	Adducteurs 	Tenseur du fascia lata 	Moyen fessier 					
2	Demi-crunch	Abdominaux (grand droit) 								
3	Dips	Triceps 	Deltoïdes 	Pectoraux 						
4	Fentes		Quadriceps 	Ischios 						
5	Gainage latéral	Abdominaux (obliques) 	Abdominaux (grand droit) 	Lombaires 	Grand fessier 					
6	Burpees						