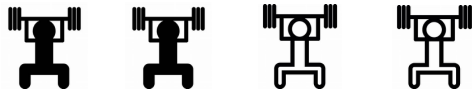


SEMAINE 2 – SÉANCE 1



DÉFIS

5

Choisir le niveau le plus adapté à ses capacités
→ 20 pts à chaque ressenti
« difficile » en 3^{ème} 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^{ème} 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

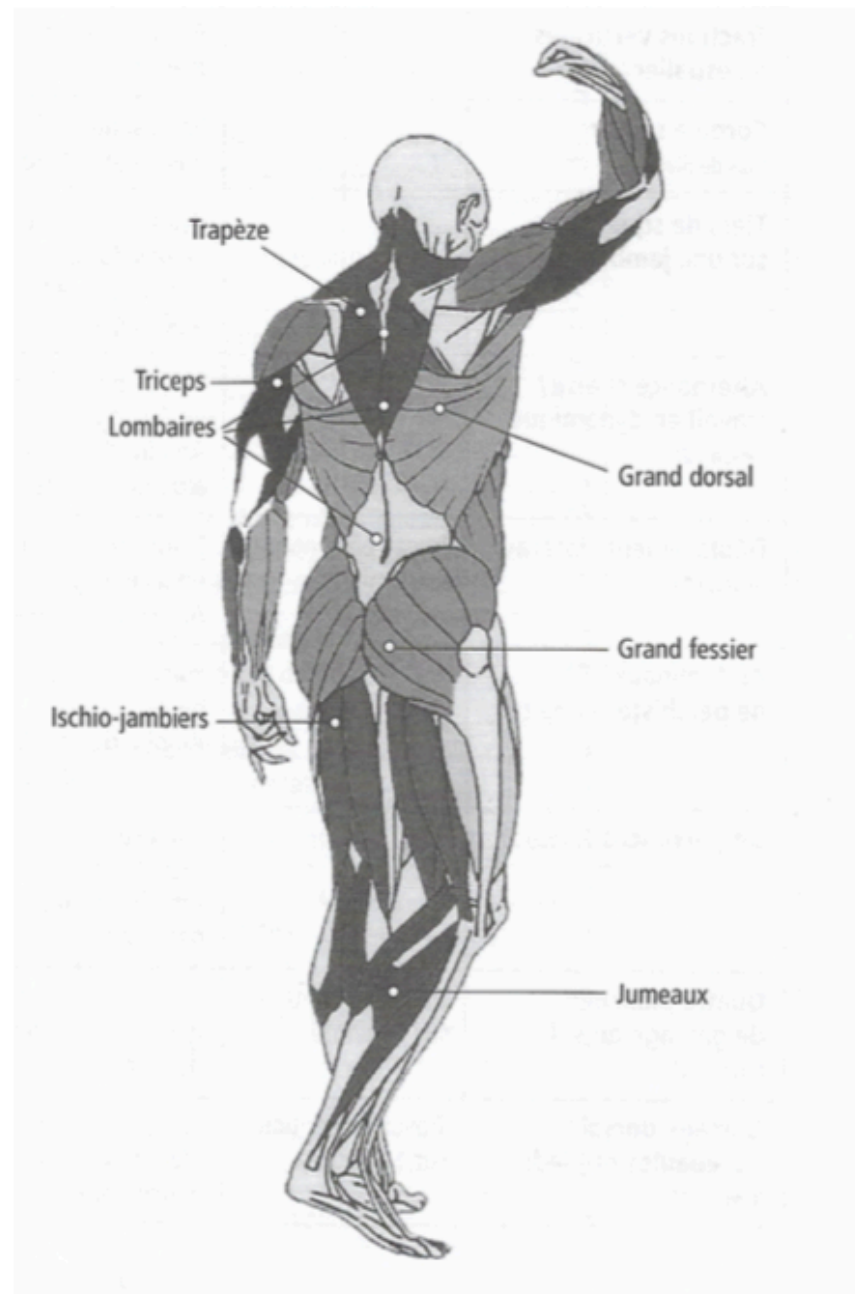
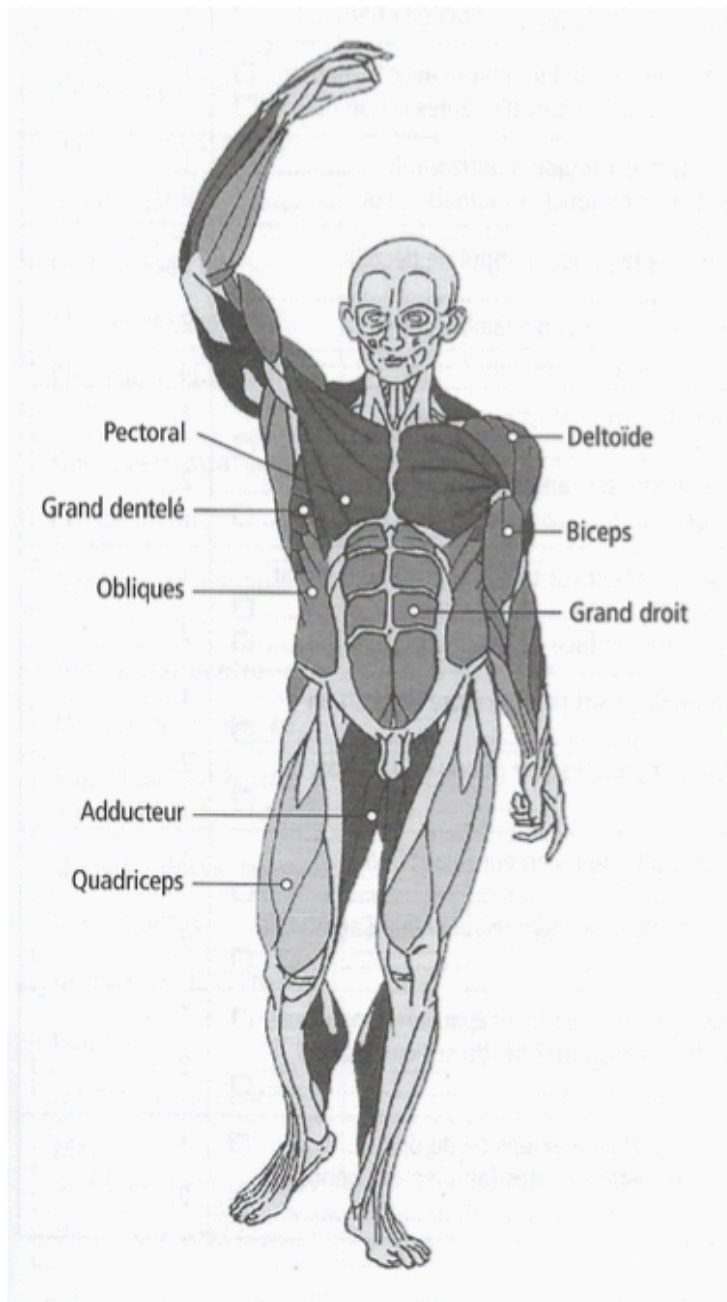
Le niveau 3 est trop facile pour moi



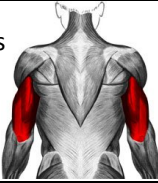
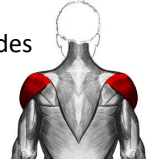
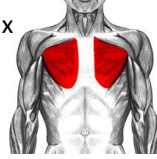
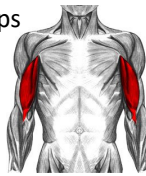
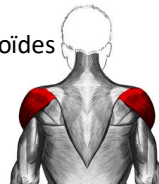
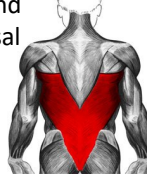







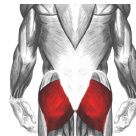







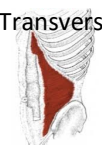
<https://youtu.be/mhLm-cyVthM>

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	Pompes 		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	Tirage menton 		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	Gainage ventral 		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	Gainage dorsal 		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	Chaise dynamique 	chaise + 	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	Déplacements latéraux 	5 pieds d'écart 	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile	30 sec Niveau ...	 facile  moyen  difficile  trop difficile

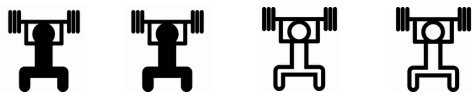
Pour t'aider à trouver les muscles sollicités voici **LES MUSCLES DU CORPS HUMAIN**



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^{ème} 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^{ème} 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

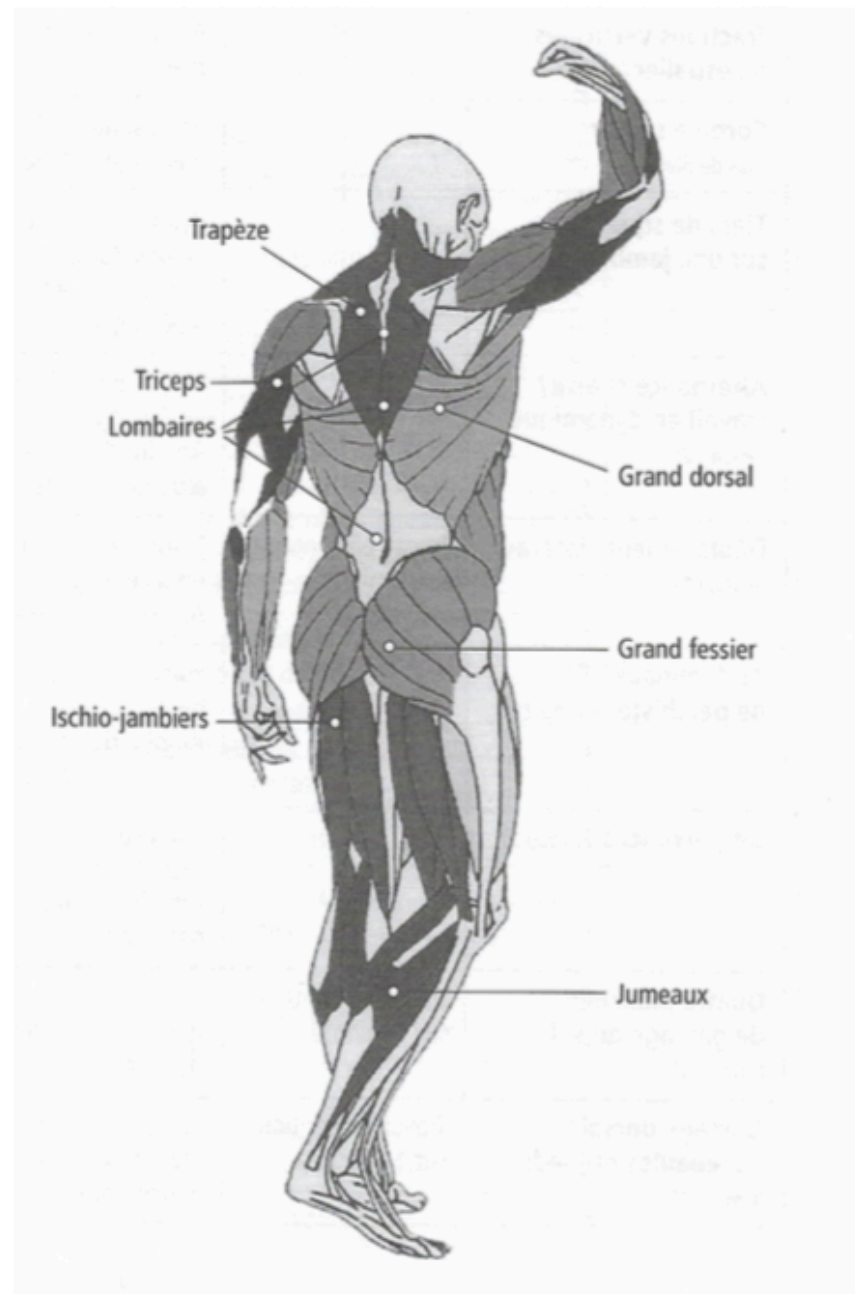
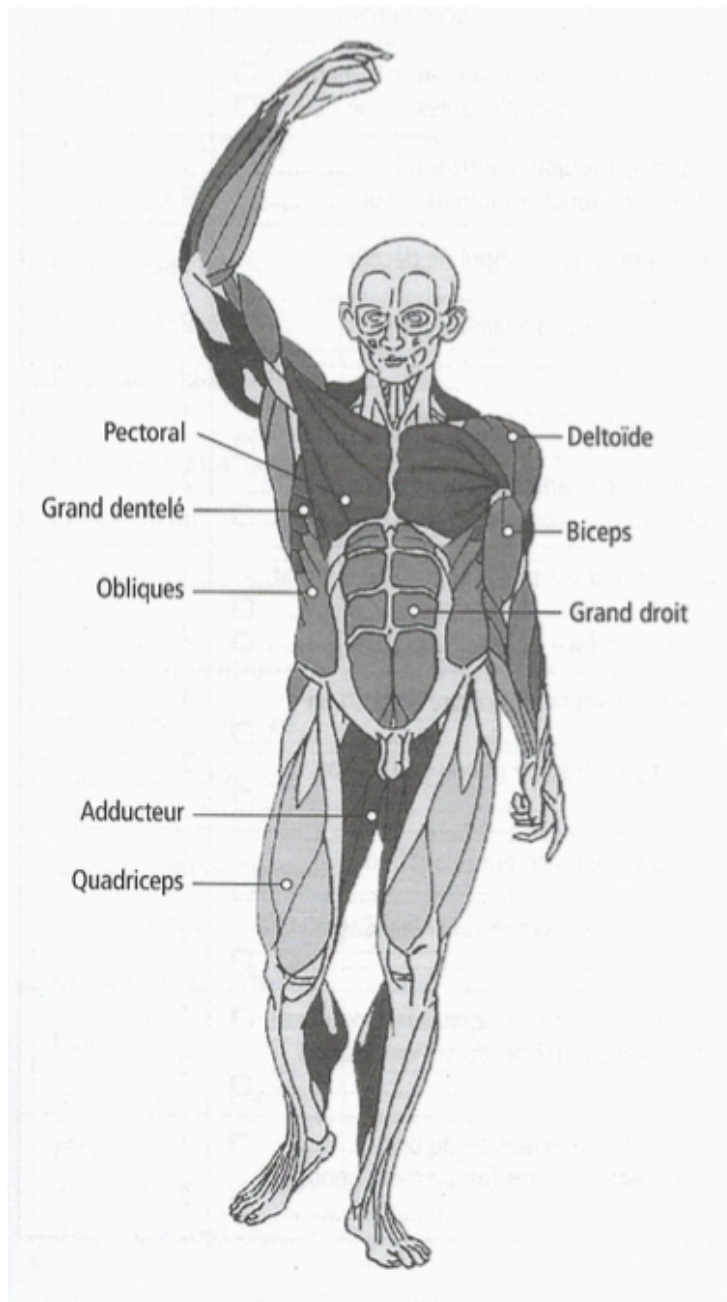
Le niveau 3 est trop facile pour moi












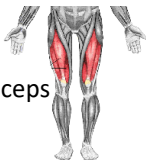





<https://youtu.be/XOY9P3bwsvQ>

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	Jumping jack 		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	Demi crunch 		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	Dips 		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	Fentes 		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	Gainage latéral 		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	Burpees 		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	