****

**DÉFIS**

Choisir le niveau le plus adapté à ses capacités

**🡪 20 pts à chaque ressenti « difficile » en 3ème série**

Trouver 1 muscle sollicité dans chaque exercice

**🡪 10 pts par bonne réponse + 20 pts bonus si tout juste.**

**5**

**6**

**SEMAINE 2 – SÉANCE 1**

**Musique circuit training**

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

****

**ÉCHAUFFEMENT**

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

**FICHE** *(page suivante)*

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

**ENTRAINEMENT 1**

* Le programme est constitué de 3 séries de 6 exercices. Tu peux réaliser une 4ème 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 entrainement)

**Niveau 3**

Le niveau 2

est trop

facile

pour moi

<https://youtu.be/AiphuD1NV2k>

**Niveau 2**

j’ai une

pratique

physique

régulière

<https://youtu.be/p4Df65pi0M4>

**Niveau 1**

je fais peu

de pratique

physique

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

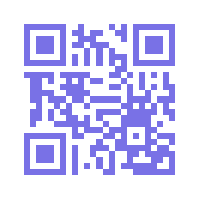
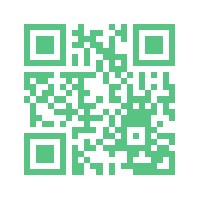
**Niveau 4**

Le niveau 3

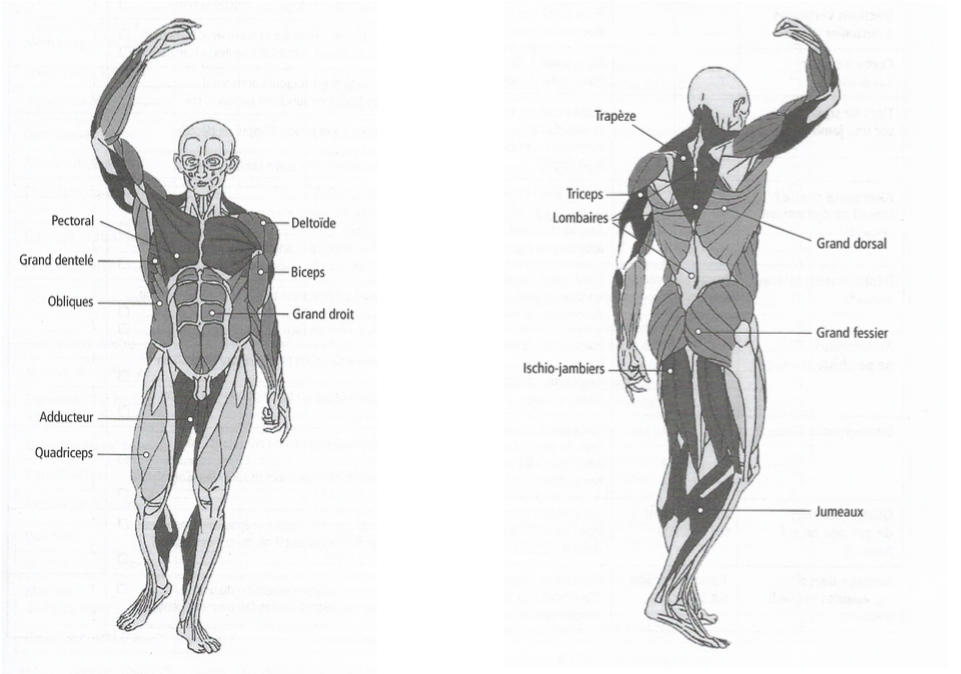
est trop facile

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** | Macintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:3107995347_1_3_fZnbC1UQ.jpgMacintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:3107988971_1_2_hSUb5pEs.jpg:fichiers images:3107996853_1_3_sjDLNmpO.jpg  Pectoraux  Deltoïdes  Triceps |
| **2** | **Tirage menton** | Macintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:3107988971_1_2_hSUb5pEs.jpgMacintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:3107995987_1_3_0W3LJ8T4.jpgMacintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:3107988221_1_2_KOUyXkCu.jpgMacintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:2902267555_1.jpg  Trapèzes  Grand dorsal  Deltoïdes  Biceps |
| **3** | **Gainage ventral** | :fichiers images:3108000723_1_3_wsaEFAjL.jpg:fichiers images:3107997561_1_2_v01q9Pyr.jpg  Grand fessier  Transverse  Psoas-iliaque  Abdominaux (grand droit) |
| **4** | **Gainage dorsal** | :fichiers images:3108000723_1_3_wsaEFAjL.jpg  Grand fessier  Transverse  Lombaires |
| **5** | **Chaise dynamique** | :fichiers images:3107999739_1_3_lAqhfiwN.jpg:fichiers images:3108000723_1_3_wsaEFAjL.jpg::::::Downloads:3108004223_1_3_cB13yEGR.jpg  Jumeaux  Quadriceps  Adducteurs  Grand fessier |
| **6** | **Déplacements latéraux** | Cardio  Transverse  Ischios  Quadriceps |

**DÉFIS**

Choisir le niveau le plus adapté à ses capacités

**🡪 20 pts à chaque ressenti « difficile » en 3ème série**

Trouver 1 muscle sollicité dans chaque exercice

**🡪 10 pts par bonne réponse + 20 pts bonus si tout juste.**

**7**

**8**

**SEMAINE 2 – SÉANCE 2**

**EBTRAINEMENT**

* Le programme est constitué de 3 séries de 6 exercices. Tu peux réaliser une 4ème 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 entrainement)

**FICHE** *(page suivante)*

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

**Musique circuit training**

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

**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>

**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>



**ÉCHAUFFEMENT**

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

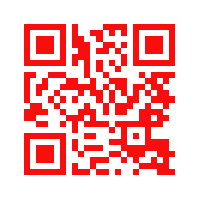
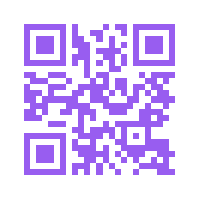
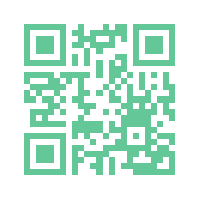
SEMAINE 2 - Séance 2 : idem avec entrainement 2

SEMAINE 3 – Séance 1 : proposition de 3 WOD différents

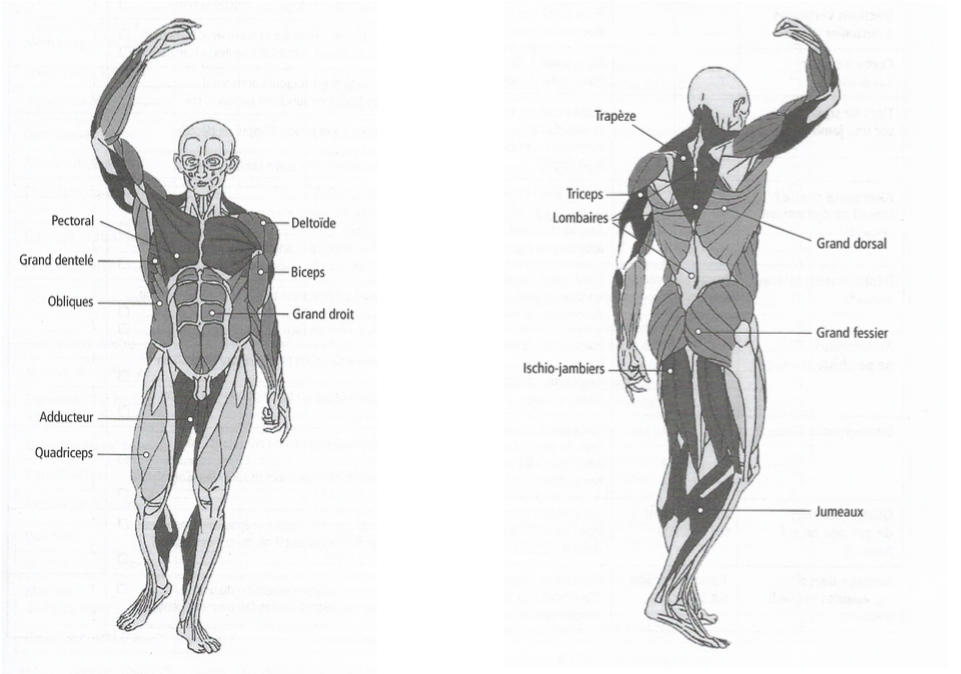
But : Faire correspondre chaque WOD avec des objectifs et choisir celui adapté à son propre objectif

+ adapter le WOD choisi en fonction de ses capacités (ressenti difficile en 3ème série) échelle de ressenti plus précise ? ou en s

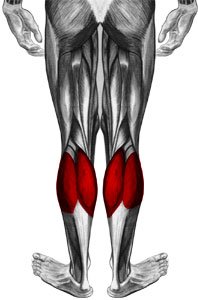
emaine 4 ?



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | :fichiers images:3108001177_1_3_ueUva4TE.jpg:fichiers images:3107999739_1_3_lAqhfiwN.jpg:fichiers images:3107998975_1_3_VLSVYKel.jpg  Cardio  Moyen fessier  Tenseur du fascia lata  Adducteurs |
| **2** | **Demi-crunch** | :fichiers images:3107997561_1_2_v01q9Pyr.jpg  Abdominaux (grand droit)  Ischios  Cardio |
| **3** | **Dips** | :fichiers images:3107996853_1_3_sjDLNmpO.jpgMacintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:3107988971_1_2_hSUb5pEs.jpgMacintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:3107995347_1_3_fZnbC1UQ.jpg  Triceps  Deltoïdes  Pectoraux |
| **4** | **Fentes** | :fichiers images:3108000723_1_3_wsaEFAjL.jpg  Ischios  Quadriceps |
| **5** | **Gainage latéral** | :fichiers images:3107997561_1_2_v01q9Pyr.jpg:fichiers images:3108000723_1_3_wsaEFAjL.jpg::::::Downloads:images.jpeg  Lombaires  Grand fessier  Abdominaux (obliques)  Abdominaux (grand droit) |
| **6** | **Burpees** | Macintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:3107995347_1_3_fZnbC1UQ.jpgMacintosh HD:Users:Laetilo:Downloads:3107988971_1_2_hSUb5pEs.jpg:fichiers images:3107996853_1_3_sjDLNmpO.jpg:fichiers images:3107997561_1_2_v01q9Pyr.jpg::::::Downloads:3108004223_1_3_cB13yEGR.jpg:fichiers images:3108000723_1_3_wsaEFAjL.jpg |