

EPS du 5 au 9 avril; vous allez pouvoir composer vos 3 entraînements hebdomadaires en respectant les consignes ci-dessous, durée minimale de 30 minutes.

- Ce tableau hebdomadaire devra être complété et retourné à votre enseignant EPS.
- Vous devez indiquer une durée, une distance parcourue ou un nombre de répétitions, associés à un nombre de séries.

Sportez-vous bien !!!
L'équipe EPS

Travail minimum	Classes	3ème, 2 ^{nde} 1CAP	1ère	Term
Nombre d'exercice p 2 Activités plein-air		1 ou +	1 ou +	1 ou +
Nombre d'exercices /page 3 à 8		3 ou +	4 ou +	4 ou +
Nombre de séries		3 ou +	4 ou +	4 ou +
Nombre de répétitions		10 à 15	15 à 20	15 à 20
Durée		30'' à 1'	1' à 1'30''	1'30'' à 2'
Récupération		30''	1'	1'30''

Semaine du 5 au 9 avril



Marche ballade



Marche sportive



Footing



Course à pied



Vélo Ballade



Vélo sportif

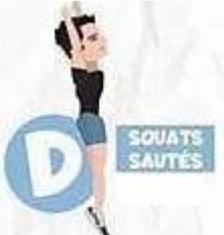


VTT

	Jour 1	Repos	Jour 3	Repos	Jour 5
Durée			Durée		Durée
Distance			Distance		Distance
Durée			Durée		Durée
Distance			Distance		Distance
Durée			Durée		Durée
Distance			Distance		Distance
Durée			Durée		Durée
Distance			Distance		Distance
Durée			Durée		Durée
Distance			Distance		Distance
Durée			Durée		Durée
Distance			Distance		Distance

Activités de plein-air

Semaine du 5 au 9 avril

Jour 1	Repos	Jour 3	Repos	Jour 5
 <p>A CORDE À SAUTER</p> <p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>B JUMPING JACKS</p> <p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>R COURSE SUR PLACE</p> <p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>Y TALONS PESSÉS</p> <p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>H MONTÉES DE GENOUX</p> <p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>D SOUATS SAUTÉS</p> <p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>S BURPEES</p> <p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>		<p>Série</p> <p>Durée</p>

Echauffement, cardio, membres inférieurs

Semaine du 5 au 9 avril

Jour 1	Repos	Jour 3	Repos	Jour 5
 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>
 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>
 <p>Série Durée</p>		 <p>Série Durée</p>		 <p>Série Durée</p>
 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>
 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>
 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>
 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>		 <p>Série Répétitions</p>

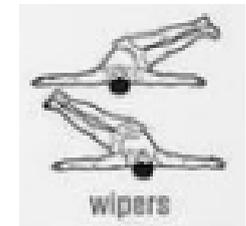
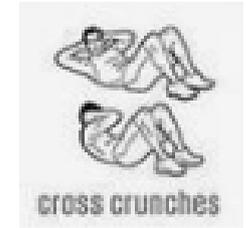
Renforcement membres inférieurs

Semaine du 5 au 9 avril

Jour 1	Repos	Jour 3	Repos	Jour 5
 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>
 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>		 <p>Série</p> <p>Durée</p>

Gainage, abdominaux

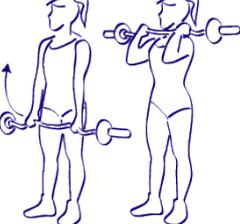
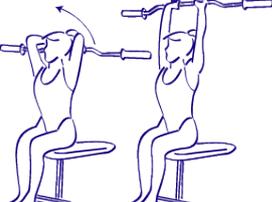
Semaine du 5 au 9 avril



	Jour 1	Repos	Jour 3	Repos	Jour 5
Série			Série		Série
Répétitions			Répétitions		Répétitions
Série			Série		Série
Répétitions			Répétitions		Répétitions
Série			Série		Série
Répétitions			Répétitions		Répétitions
Série			Série		Série
Répétitions			Répétitions		Répétitions
Série			Série		Série
Répétitions			Répétitions		Répétitions
Série			Série		Série
Répétitions			Répétitions		Répétitions

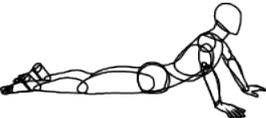
Abdominaux, obliques

Semaine du 5 au 9 avril

Jour 1	Repos	Jour 3	Repos	Jour 5
 <p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>
 <p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>
 <p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>
 <p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>
 <p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>
 <p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>
 <p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>		<p>Série</p> <p>Répétitions</p>

Membres supérieurs

Semaine du 5 au 9 avril

	Jour 1	Repos	Jour 3	Repos	Jour 5
	Série		Série		Série
	Durée		Durée		Durée
	Série		Série		Série
	Durée		Durée		Durée
	Série		Série		Série
	Durée		Durée		Durée
	Série		Série		Série
	Durée		Durée		Durée
	Série		Série		Série
	Durée		Durée		Durée
	Série		Série		Série
	Durée		Durée		Durée
	Série		Série		Série
	Durée		Durée		Durée

Etirements