

Année Scolaire
2019 - 2020



Projet EPS
Spécial confinement

LYCÉE MARYSE BASTIÉ LIMOGES

EPS Semaine 3 : Après un programme imposé en semaine 2, vous allez pouvoir composer votre entraînement quotidien, maximum 30 minutes en respectant les consignes ci-dessous.

- Ce tableau hebdomadaire devra être complété et retourné à votre enseignant EPS.
- Vous devez indiquer une durée ou un nombre de répétitions, associés à un nombre de séries.
- **Cette semaine**, vous choisissez **2 exercices par page et par jour**. Vous devez en fin de semaine avoir réalisé tous les exercices.
- **Durée possible** : 30'' secondes, 1' minute, 1'30'', 2'
- **Séries** : 2 minimum, à faire évoluer
- **Répétitions** : 10 minimum à faire évoluer
- **Récupération** : 30'' entre chaque exercice

Sportez-vous bien !!!

L'équipe EPS

Semaine du 30 mars au 5 avril

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
						
						
						
						
						
						
						

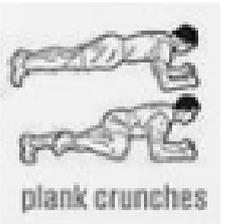
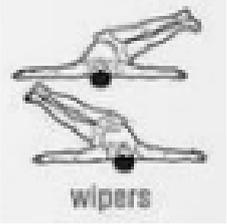
Renforcement membres inférieurs

Semaine du 30 mars au 5 avril

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
						
						
						
						
						
						
						

Gainage, abdominaux

Semaine du 30 mars au 5 avril

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
 crunches						
 knee crunches						
 cross crunches						
 toe taps						
 bicycle crunches						
 plank crunches						
 wipers						

Abdominaux, obliques

