

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

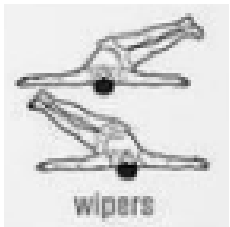
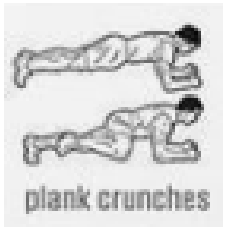
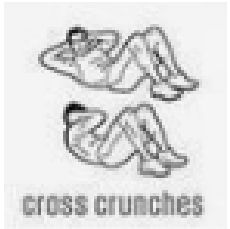
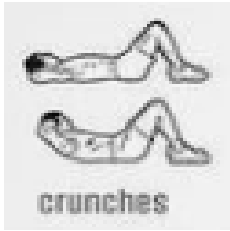
Echauffement, cardio, membres inférieurs

Semaine du 30 mars au 5 avril

[illegible]

Renforcement membres inférieurs

Semaine du 30 mars au 5 avril

[illegible]

Abdominaux, obliques

Semaine du 30 mars au 5 avril

[illegible]

Membres supérieurs

Semaine du 30 mars au 5 avril

[illegible]

Etirements