



## Les conseils des professeurs d'éducation physique du Lycée Martin V pour garder la forme !

Dès aujourd'hui, on reprend :

A vos marques....

Prêt....

Partez !



Afin de garder la pêche et la bonne humeur, les professeurs d'éducation physique te proposent un super programme en 3 temps à tester et à répéter tout au long de la semaine.

### 1. On se chauffe

- Si tu as la possibilité de sortir dans ton quartier, va marcher sportivement ou courir modérément pendant une trentaine de minutes. C'est top de pouvoir prendre l'air frais. Mais suis les consignes et fais cet échauffement SEUL .
- Ou encore suis le lien <https://youtu.be/R6w3U0jYfHo>

## 2. On se renforce musculairement

Bien évidemment il existe de multiples possibilités. En voici par exemple 2. La première plus douce et une seconde plus musclée. Choisis celle qui te convient le mieux. Tu peux aussi les alterner :

- Une séance de body balance-pilates en suivant le lien : <https://youtu.be/mRF0d9odWn4>
- Une séance plus « cross-fit ». Regarde bien en bas de la fiche, il y a différents niveaux d'intensité et de nombres de répétitions. Regarde le niveau qui te convient en sachant que tu peux bien évidemment progresser.

# ETRAÎNEMENT REPRISE

## POIDS DU CORPS

WOD N° 565 LITOBX.COM



**1**  
**125**  
LEVÉS DE  
GENOUX  
(g. + d.)



**2**  
**100**  
RELEVÉS  
DE BASSIN



**3** **75** SQUATS  
complets



**4** **50** REVERSE SNOW  
ANGEL



**5** **25**  
POMPES *diamant*



**6**  
**2 min**  
PLANCHE TWIST  
(g. + d.)

Faire le circuit, le plus rapidement possible et avec une bonne technique.

Débutant 75/60/45/30/15/1m – Intermédiaire 100/80/60/40/20/1m30  
Avancé 125/100/75/50/25/2m



### 3. On s'étire

Ici aussi beaucoup de postures et d'enchaînements existent.

Nous te proposons, par exemple, de suivre le lien

<https://youtu.be/un3Kmv4bkGs>

et/ou de prendre les 2 postures suivantes tout en respirant calmement et profondément



Bien pousser le bassin contre le mur. Idéalement les jambes sont tendues. Si toutefois l'étirement est trop difficile plie légèrement tes jambes.

