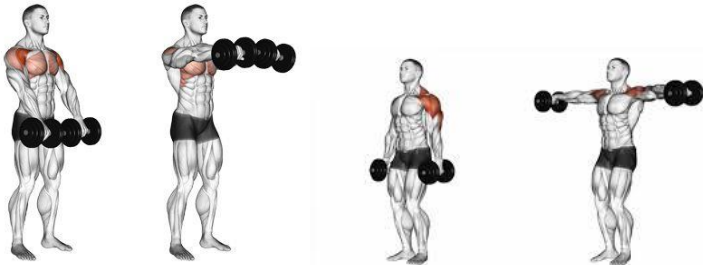


## SEANCE 21/03/2020

### Echauffement

- Pendant 20 minutes
  - Marcher pendant 2 minutes
  - Puis courir pendant 2 minutes
  - Recommencer la marche puis la course
  
- Prenez deux bouteilles d'eau pleines
  - Faites 10 élévations latérales
  - Puis 10 élévations frontales
  - Répétez les exercices 3 fois



## Séance du jour

### Les BURPEES



**Objectif : FAIRE LE PLUS DE BURPEES EN 5 minutes**

**METTEZ AU DEFI VOS AMIS ET VOTRE FAMILLE**

Recommandations : 5 minutes c'est long, alors prenez le temps d'exécuter le mouvement correctement ! Et n'oubliez pas le saut à la fin du mouvement, les deux pieds doivent décoller du sol.

Vous pouvez faire l'exercice plusieurs fois pour battre votre record personnel !

**L'équipe EPS vous fixe un objectif : 40 BURPEES**

Retour au calme

- Marcher pendant 10 minutes sans oublier de respirer fort
- Étirez-vous pour être en forme tout au long de la journée