

## ECHAUFFEMENT

- Allez marcher pendant 20 minutes afin de réveiller vos muscles des jambes et fessiers
- Faites
  - 5 squats
  - 5 Burpees
  - 5 rameurs
  - 10 squats
  - 10 Burpees
  - 10 rameurs

Fin de l'échauffement

## SEANCE

### Apprentissage du STEP

⇒ Si tu n'as pas de STEP, utilise une marque au sol pour imiter la taille du STEP



<https://www.youtube.com/watch?v=NbQi4xVluV8>

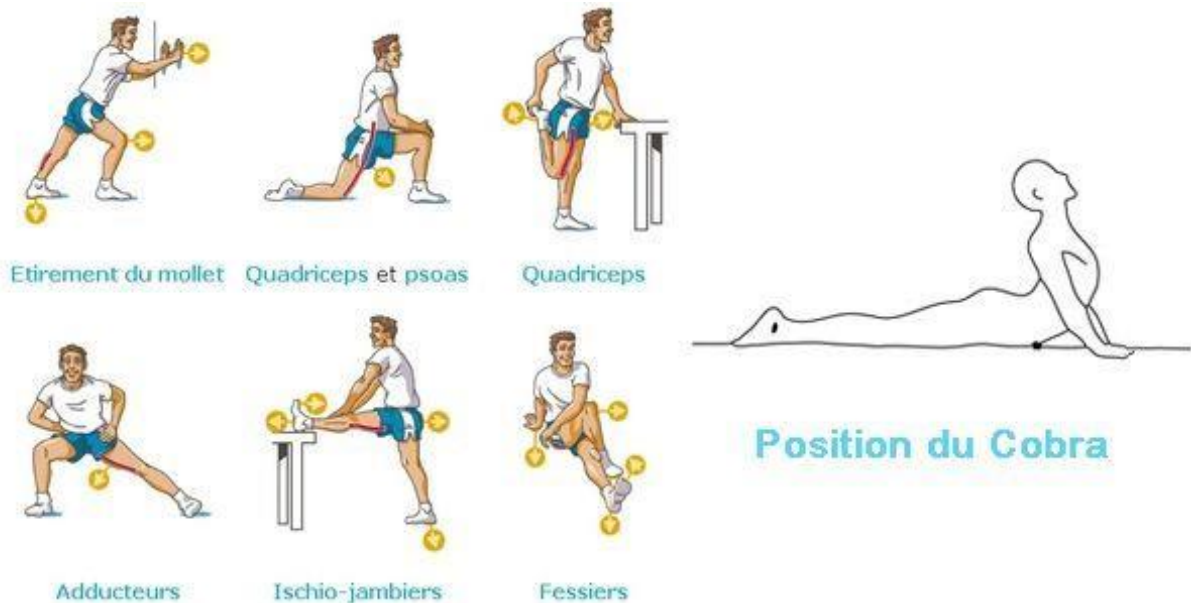
Voici le lien vidéo pour un apprentissage en ligne !

Mettez la musique à FOND dans votre maison ou appartement et laissez vous guider par la vidéo explicative !

Environ 20 minutes pour transpirer en famille et dans la bonne humeur !!

## RETOUR AU CALME

- Marchez 20 minutes directement après la séance en prenant avec vous une bouteille d'eau pour bien s'hydrater.



**Si c'était votre 1<sup>ère</sup> séance de STEP attention à vous !**

**Demain vous allez avoir mal aux jambes alors prenez le temps de vous étirer correctement !**

Réalisez les 7 étirements suivants en mettant votre chronomètre

- 1 minute chaque jambe
- Donc 2 minutes par exercices

**CONSEIL** : continuez de respirer profondément pendant les étirements et hydratez-vous très régulièrement