

SEANCES EPS 27/04 AU 30/04/20

Voici un programme à faire chez soi avec une chaise ou son canapé mais avant tu dois t'échauffer !

- 1) Marcher 5 minutes
- 2) Footing / Course pendant 10 minutes
- 3) Tourne les bras et les coudes 20 fois
- 4) 1 minute de Jumping Jack

TRAINING CONFINEMENT

SUPERTRAINERS

1 SQUATS BULGARES
8 RÉPÉTITIONS/JAMBE

2 ASSIS DEBOUT 1 JAMBE
8 RÉPÉTITIONS/JAMBE

3 RELEVÉS DE BASSIN
12 RÉPÉTITIONS

4 DIPS CANAPÉ
12 RÉPÉTITIONS

5 POMPES CANAPÉ
12 RÉPÉTITIONS

6 MOUNTAIN CLIMBERS
30 SECONDES

ACCRO DU DIVAN
2 TOURS

CANAPÉ DU CONFINÉ
3 TOURS

PRO DU FAUTEUIL
5 TOURS

ROI DU SOFA
7 TOURS

Ensuite, et chaque jours, test les différents types de pompes que tu peux effectuer. Fais le test, pour passer au niveau supérieur, tu dois faire 8 pompes dans la position indiquée. Tu peux prendre 2 minutes de récupération entre les tentatives !

TUTORIEL APPRENTISSAGE DES POMPES

SUPERTRAINERS

De la plus facile
à la plus difficile



1 CONTRE UN MUR

Repousser le mur
avec les bras

Mains surélevées
sur un support



2 INCLINÉES

En appui sur
les genoux



3 SUR LES GENOUX

Pieds surélevés
sur un support



5 DÉCLINÉES



4 CLASSIQUES

Sur la pointe
des pieds



6 INSTABLES

Surface
instable