

Circuit Training à domicile : à répéter 3 fois (séance de 20 minutes)

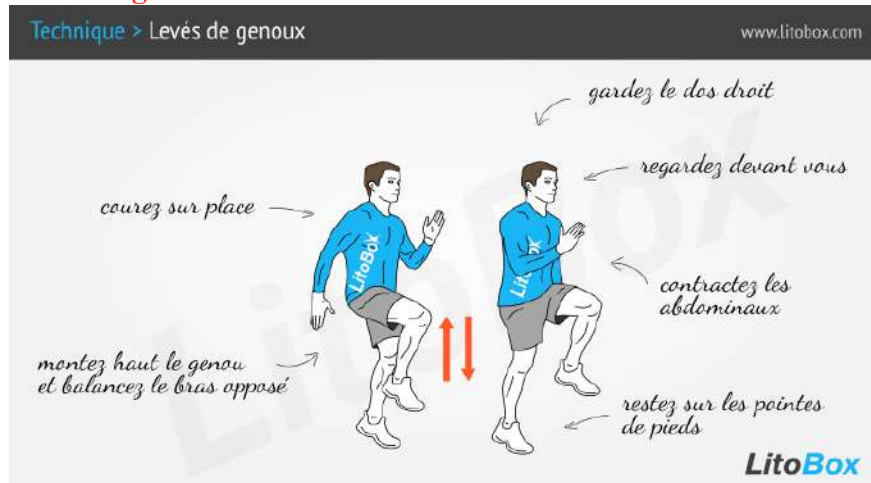
collège Auguste DEDE – tous niveaux

1 – trotter sur place

30 sec

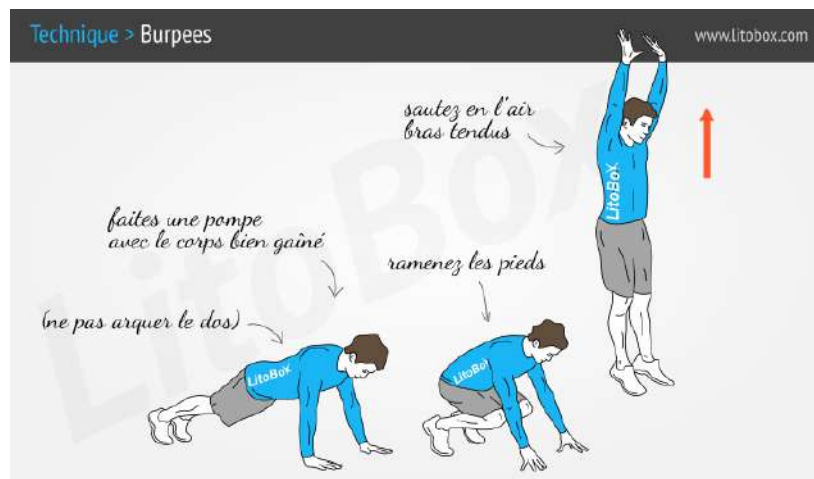
2 – Course « levés de genoux »

30 sec



3 – Burpees

10 fois



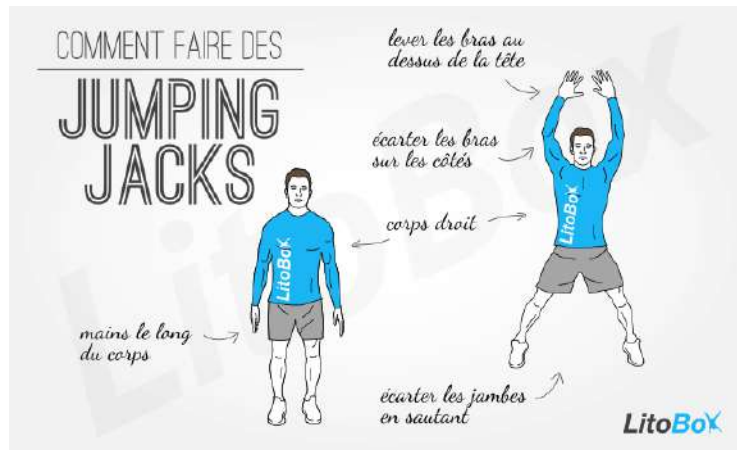
4 – mountain climbers

5 fois de chaque côté (G/D/G/D/G/D/G/D/G/D)



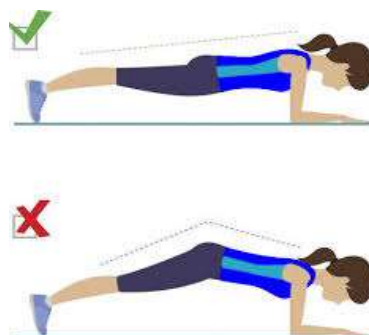
5 – jumping jacks

10 fois

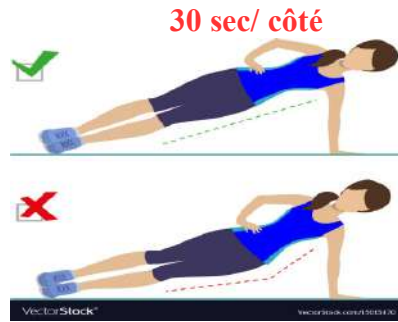


6 – gainage facial dos)

30 sec (attention :ne pas creuser non plus le

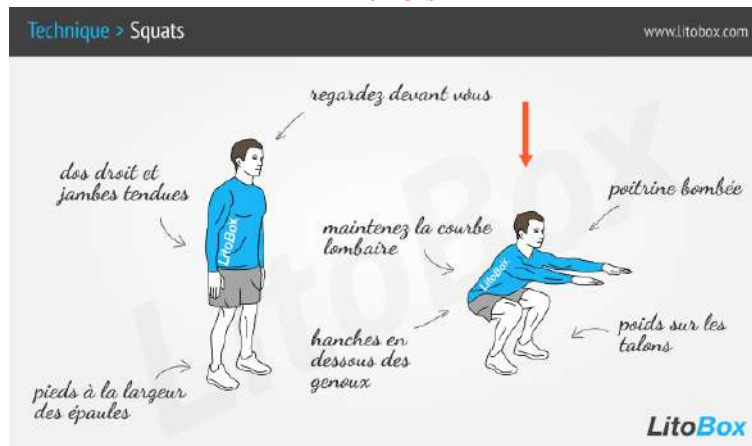


7– gainage latéral



8 – Squats

10 fois



2 minutes de repos + hydratation (3-4 gorgées d'eau)
après chaque enchaînement des 8 exercices

Répéter 3 fois les exercices du « circuit » dans l'ordre

1 fois par jour

Bon sport !

Continuité pédagogique – cours à distance

Renaud SEGUIER, professeur d'EPS, collègue Auguste DEDE