Mon Prochain Défi Sportif

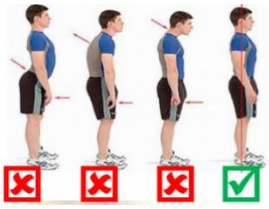
DEFI HIIT 7 JOURS - DU 1er au 14 MARS

Si vous suivez nos conseils d'entrainement, vous devez voir les progrès, vous sentir moins essoufflé, être plus résistant... Nous vous proposons un nouveau défi HIIT pour la semaine où vous n'avez pas d'EPS (soit la semaine du 1er au 7 mars soit la semaine du 8 au 14 mars). Bon courage à tous !

Activités							
	JOUR 1 **REPOS**	**JOUR 2** **HIIT CARDIO**	**JOUR 3** **REPOS**	**JOUR 4** **HIIT BAS DU COPRS**	**JOUR 5** **REPOS**	**JOUR 6** **HIIT COMPLET**	**JOUR7** **DEFI BURPEES**

Avant de commencer, quelques conseils :

- **S'échauffer** (corde à sauter, vélo d'appartement, montée d'escalier…)
- Prévoir une bouteille d'**eau** (et boire régulièrement), un chronomètre et une serviette
- Dégager l'**espace** et être en présence d'un adulte
- Lancer une playlist motivante en cliquant sur le lien correspondant
- Partager le défi en famille, avec vos frères et sœurs, vos parents…. ou avec vos amis (en visio ! bien sûr)
- **Gérer votre effort**, il ne faut pas être à plus de 80 %
- S'**étirer** en fin de séance (voir page 5)
- **Besoin de conseils ou d'explications** plus précises ? Solliciter les professeurs d'EPS via l'ENT
- Pratiquer avec le **dos droit** et, en cas de flexion, toujours les **genoux en arrières des points de pieds**



JOUR 2 HIIT CARDIO (enchainer les 3 exercices pendant 20’’ sans repos, reposez-vous 1 minute entre chaque round) – rappel rester < 80% de vos capacités !

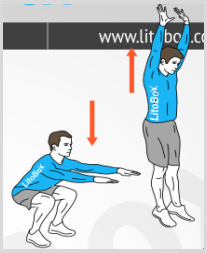
Après échauffement, cliquer sur le lien https://www.youtube.com/watch?v=DzmcgjEgtOY

1-MONTEE DE GENOUX

20 SECONDES

2- SQUAT SAUTE

20 SECONDES



3- BURPEES SANS POMPE

20 SECONDES

4-REPOS

1 MINUTE

Enchainer :

NIVEAU 1 : 4 fois (temps total 8 minutes) pour les débutants

NIVEAU 2 : 8 fois (temps total 16 minutes) pour les sportifs réguliers

NIVEAU 3 : 12 fois (temps total 24 minutes) pour les personnes très sportives qui recherchent un nouveau défi

POUR ALLER PLUS LOIN : burpees avec pompes

(prochaine séance page suivante)

JOUR 4 HIIT BAS DU CORPS (enchainer les 4 exercices pendant 30’’ sans repos, reposez-vous 1 minute après les 4 exercices)

Après échauffement, cliquer sur le lien https://www.youtube.com/watch?v=fY6i0H4Vq4s&t=134s

1- CHAISE

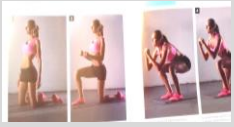
30 SECONDES

2- FENTE LATERALE

30 SECONDES

3- RELEVE GENOU-ACROUPI*

30 SECONDES



4- PONT

30 SECONDES

4-REPOS

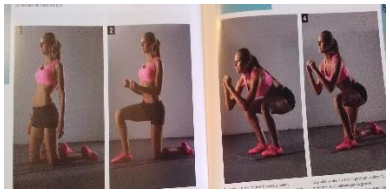
1 MINUTE

NIVEAU 1 : 2 fois (temps total 5 minutes) pour les débutants, ne pas hésiter à faire 20 secondes d’effort et 10 secondes de repos si c’est trop difficile

NIVEAU 2 : 3 fois (temps total 7minutes30) pour les sportifs réguliers

NIVEAU 3 : 4 fois (temps total 10 minutes) pour les personnes très sportives qui recherchent un nouveau défi

*Relevé genou-accroupi :



1/ A genoux (une serviette sous les genoux pour plus de confort), contracte les abdos

2/ La jambe droite s’avance, poser le pied droit au sol devant vous (angle de 90 degrés)

3/ Faire le même mouvement avec la jambe gauche (position de squat, les deux genoux à 90 degrés et les cuisses parallèles au sol)

4/ La jambe droite revient en position de départ à genoux, puis la gauche

5/ Recommencer avec la jambe gauche en premier

(prochaine séance page suivante)

JOUR 6 HIIT COMPLET (12 exercices pendant 30 secondes chacun, à intensité environ 80%, et en prenant 10 secondes de repos (et pas une de plus !) entre chaque exercice.

Après échauffement, cliquer sur le lien

https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws

NIVEAU 1 : une fois la boucle

NIVEAU 2 : deux fois la boucle

1 - JUMPING JACK

2- CHAISE

3 - POMPE

4 -ABDOS

5 -MONTER DESCENDRE*

6 -SQUAT

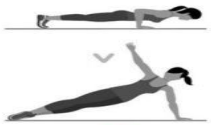
7 - DIPS

8 - PLANCHE

9 - MONTEE DE GENOUX

10- FENTE ALTERNEE

11- POMPE AVEC ROTATION*



12- PLACHE COSTALE

30 secondes d'effort puis 10 secondes de repos pour chaque exercice

*5 - Monter/descendre : prendre une **support stable** (chaise solide, marche d'escalier, step…

*11 – Pompe avec rotation : à la fin de chaque pompe, lever un bras au ciel en pivotant. Changer de bras à chaque pompe

(prochaine séance page suivante)

JOUR 7 DEFI BURPEES – rappel rester < 80% de vos capacités !

ATTENTION CONSERVER LE DOS DROIT

ARRETER IMMEDIATEMENT EN CAS DE DOULEUR DANS LE BAS DU DOS OU AUX GENOUX

Après échauffement, cliquer sur le lien https://www.youtube.com/watch?v=ubKfitvmvnM

A REPETER LE PLUS DE FOIS POSSIBLE

1 -BURPEES (avec ou sans pompe)

30 secondes

2 -REPOS

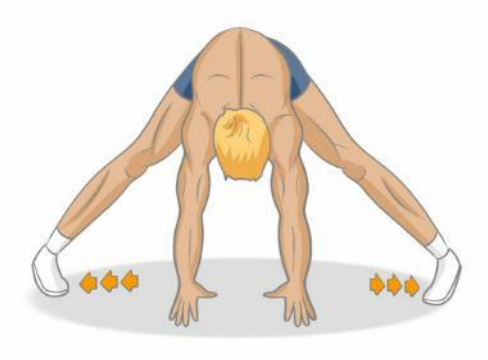
30 secondes

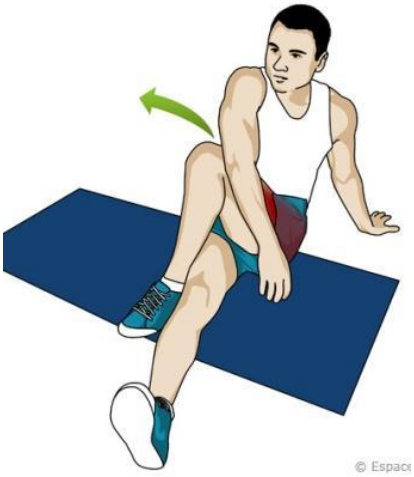
POUR REALISER LE DEFI : réaliser des burpees avec / sans pompe ou avec / sans sursaut

A vous de jouer 😊 , bonne semaine (page suivante les étirements)

ETIREMENTS DE FIN DE SEANCE

Exemples de musique : https://www.youtube.com/watch?v=2Vv-BfVoq4g, https://www.youtube.com/watch?v=aNzCDt2eidg



30 secondes minimum par muscle, lenteur et précision 😊

Faire au minimum ces 7 positions