PREPARATION PHYSIQUE GENERALE EPS

COLLEGE JACQUES PREVERT ST ORENS

AVANT LES SÉANCES

Avant chaque séance il est important de bien s'échauffer. L'échauffement permet d'élever la température du corps et le préparer progressivement à réaliser un effort tout en réduisant le risque de blessures.

1) <u>L'échauffement articulaire :</u>

PROGRAMME SEANCES 3 et 4

7 minutes challenge day

7 minutes challenge day Voici un type de séance que vous pouvez **TOUS** réaliser chaque jour pour avoir une activité quotidienne et éviter la **sédentarité** (pas d'activité, pas de dépense énergétique):	

- **REGARDE LES VIDÉOS AVANT POUR AVOIR LES EXPLICATIONS**

- 3 niveaux :

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
20 secondes d'effort	30 " d'effort	60 " effort
20 " de repos	30" de repos	60 " de repos
2 ou 3 tours	2 ou 3 tours	2 ou 3 tours
2 minutes de repos entre chaque tour	2 minutes de repos entre chaque tour	2 minutes de repos entre chaque tour

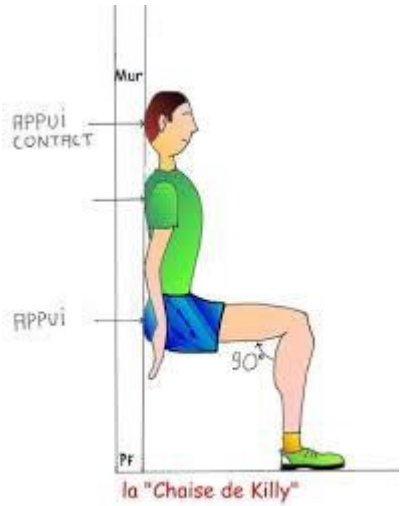
- ***Petits conseils :***

1) ***Pour les pompes : poser les genoux au sol***

2) ***Les abdominaux peuvent être remplacés par du gainage (attention à votre dos et vos cervicales : regardez bien les vidéos)***

ABDOS CRUNCH PIEDS AU SOL

https://drive.google.com/file/d/1D8yqgw6cXqDQ5WVILHpD5SbMXhO7kpmM/view?usp=sharing

POMPES GENOUX AU SOL

https://drive.google.com/file/d/1Rft4ktdsvWrLPLtxlrBYUU2dosPohFSc/view?usp=sharing