

UTILISATION DE MON CARNET D'ENTRAINEMENT

Le **but** de ce type d'entrainement est avant **tout de pratiquer une activité pour se dépenser et s'aérer**. Ainsi, je vous propose un programme semaine par semaine.



"Toute activité proposée à la maison doit être réalisée sous la responsabilité des parents "

L'entrainement se passe sur 4 jours. Ainsi jour 1 et 3, une séance de renforcement musculaire est proposée, le jour 2 et 4 c'est une séance cardio (marche, vélo, course à pied).

Avant chaque séance vous devrez prendre votre **fréquence cardiaque** comme expliqué, ainsi qu'à la fin de votre exercice.

Pour chaque activité, vous devrez faire un choix de

1) **Niveau de difficulté** (1, 2 , ou 3) en fonction de votre pratique sportive habituelle.

Niveau 1	tu pratiques uniquement une activité en cours d'EPS
Niveau 2	tu pratiques une activité en cours d'EPS et 1h à l'extérieur
Niveau 3	tu pratiques une activité en cours d'EPS plus 2h ou plus à l'extérieur

2) **Série** : Pour chaque famille , le nombre d'exercice et sa consigne sont données ainsi que le temps d'effort et de récupération. Tu peux diminuer le nombre de répétition.

3) **Circuit** : Concernant le renforcement , il faudra travaillées les 4 familles proposées avec le niveau de difficulté choisi personnellement, en respectant les temps d'effort et les temps de récupération. Une **récupération entre les circuits** de 2 à 3 min. Tu peux aussi choisir uniquement deux familles comme par exemple gainage et abdos le jour 1 et deux autres le jour 2 ou...

4)_Pour **le travail cardio**, la démarche de travail est identique, se référer au document mon carnet d'entraînement.

5) Les **Etirements** sont indispensables et nécessaires pour terminer une séance de travail .3 secondes par étirement choisi. Au moins 4 familles ou groupe musculaire.

Il est bien évident que chacun fait comme il peut, cet entraînement est une façon de vous dépenser et de vous aérer. Ceci n'est pas obligatoire mais recommandé.

Afin, de pouvoir suivre votre entraînement, je vous demande de compléter la dernière page, intitulée mon entraînement semaine 1 - 2 . Et de me faire passer votre carnet pour les vacances.

MERCI 