

Discipline : Sport

Programme de la semaine du 20 au 24 avril 2020**Objectifs généraux de la semaine**

A l'aide d'un objet commun, se dépenser quotidiennement à la maison en travaillant le renforcement musculaire, la coordination et le cardio ainsi qu'un challenge à réaliser à la fin. Il n'y a pas de corrigé ou de retour à rendre mais si vous souhaitez partager votre performance réalisée aux exercices ou si vous arrivez à battre mon record de jongles ;), vous pouvez déposer une vidéo dans le dossier « Retour travaux élèves » sur Fribox.

Matériel nécessaire : 4 rouleaux de papier toilette

Consultez ce fichier avant chaque début de séance pour savoir le nombre de répétitions et de séries à faire selon le jour de la semaine.

Cliquez sur le lien de la vidéo pour commencer à bouger ! → https://www.youtube.com/watch?v=mFZOro_UiUc

Tâches à accomplir**Consignes**

Lundi	<p><u>Renforcement musculaire</u> : 4 séries de 10 répétitions (15 secondes de pause entre chaque série)</p> <p><u>Coordination</u> : suivre le programme</p> <p><u>Cardio</u> : tenir toute la musique</p> <p><u>Défi</u> : au moins 4 jongles / challenge : 25 jongles (mon record)</p>
Mardi	<p><u>Renforcement musculaire</u> : 4 séries de 12 répétitions (15 secondes de pause entre chaque série)</p> <p><u>Coordination</u> : suivre le programme</p> <p><u>Cardio</u> : tenir toute la musique</p> <p><u>Défi</u> : au moins 5 jongles ou mieux que hier</p>

Mercredi	<p><u>Renforcement musculaire</u> : monter d'un niveau (+ 1 rouleau) → 4 séries de 10 répétitions (15 secondes de pause entre chaque série)</p> <p><u>Coordination</u> : suivre le programme</p> <p><u>Cardio</u> : tenir toute la musique</p> <p><u>Défi</u> : au moins 6 jongles ou mieux que hier</p>
Jeudi	<p><u>Renforcement musculaire</u> : 4 séries de 12 répétitions (15 secondes de pause entre chaque série)</p> <p><u>Coordination</u> : suivre le programme</p> <p><u>Cardio</u> : tenir toute la musique</p> <p><u>Défi</u> : au moins 7 jongles ou mieux que hier</p>
Vendredi	<p><u>Renforcement musculaire</u> : 5 séries de 10 répétitions (15 secondes de pause entre chaque série)</p> <p><u>Coordination</u> : suivre le programme</p> <p><u>Cardio</u> : tenir toute la musique</p> <p><u>Défi</u> : au moins 8 jongles ou mieux que hier</p>