




Programme 1 Bougez-vous ! avec l'équipe EPS 66

Pour se maintenir en forme, voici un petit programme de 6 exercices à faire à la maison avec très peu de matériel.

Tu as besoin :

- D'une balle (ou d'un petit ballon) 
- D'une paire de pantoufles (tongs, chaussures, ...) 
- Un chiffon 

Réaliser une 1ère fois les exercices pour s'échauffer et avoir les bonnes positions.

Répéter 2, 3 ou 4 fois chaque série en fonction de son âge ou de sa forme physique.

Faire une pause de 1 à 2 minutes entre chaque série pour récupérer et boire.

1) 20 Jumping Jack pantoufles



2) 20 Planche/ balle au mur



3) 20 sauts de marche



4) 20 Gorilles

5) Balle sur chaise / 30 secondes



6) 20 allers / retours 3 2 3 2

