



## Programme 2 Bougez-vous ! avec l'équipe EPS 66

Pour se maintenir en forme, voici un nouveau 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, ...) 

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 Plus



### 2) 4 fois 5 Planche/ balle au mur avec jambe



### 3) 20 genoux coude



### 4) 20 Gorilles déployés



### 5) Balle sur chaise / 30 secondes et 5 squats



### 6) 20 allers / retours 2 3 2

