

Bonjour à toutes et tous

Voici des petits exercices à faire de façon sympa tout seul ou en famille

Consulter la liste des exercices pages suivantes

- Sur une feuille : écrire son prénom à la verticale
- Inscrire l'exercice à faire en face de chaque lettre : il faut avoir sa feuille de prête avant de démarrer
- N'oubliez pas de vous échauffer avant de commencer

Exemple :

Prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	3 ^{ème} série
M	30 x Mountains climber	30 x Mountains climber	30 x Mountains climber
A	5 x Push-up	5 x Push-up	5 x Push-up
T	1 min - Gainage	1 min - Gainage	1 min - Gainage
H	1 min jumping jack	1 min jumping jack	1 min jumping jack
I	20 x Fentes	20 x Fentes	20 x Fentes
S	10 x Burpees	10 x Burpees	10 x Burpees

Pour les prénoms de

- 3 ou 4 lettres → 4 séries
- 5 ou 6 lettres → 3 séries
- 7 ou 8 lettres → 2 séries
- 9 lettres et + → 1 série

Entre chaque série faites 2 min de récupération

Bon Courage et amusez-vous bien
Éric





CORONA INDIVIDUAL WOD

- Vous allez devoir construire votre propre circuit training et lui donner un nom !
- Ecrivez chacune des lettres de votre prénom et inscrivez en face l'exercice correspondant
- Pour les prénoms de 3 ou 4 lettres : refaire **4 fois** votre prénom. 5 ou 6 lettres : **3 fois**. 7 ou 8 lettres : **2 fois**. 9 lettres et + : **1 fois** votre prénom.

A : 5 push-ups (pompes)

B : 1 min plank (gainage)

C : 20 Shoulder tap (toucher ses épaules)

D : 30 mountains climber (escalade)

E : 10 burpees

F : 20 sit ups (abdos crunch)

G : 20 lunges (fentes)

H : 1 min jumping jack

I : 20 lunges (fentes)

J : 20 sit ups (abdos crunch)

K : 10 burpees

L : 20 Shoulder tap (toucher ses épaules)

M : 30 mountains climber (escalade)

N : 30 Shoulder tap (toucher ses épaules)

O : 20 sit-ups (abdos crunch)

P : 1 min plank (gainage)

Q : 15 lunges (fentes)

R : 2 min jumping jack

S : 10 burpees

T : 1 min plank (gainage)

U : 15 Shoulder tap (toucher ses épaules)

V : 10 lunges (fentes)

W : 20 sit ups (abdos crunch)

X : 10 lunges (fentes)

Y : 20 Shoulder tap (toucher ses épaules)

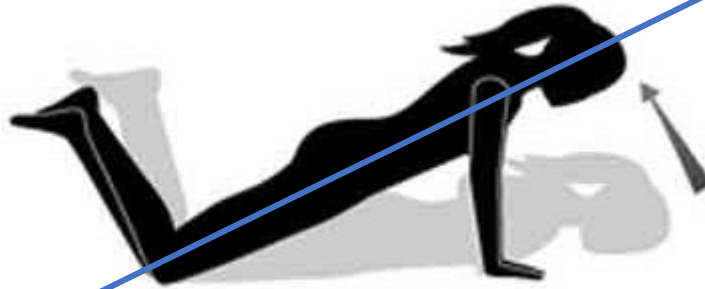
Z : 2 min plank (gainage)

LISEZ TOUS LES CONSIGNES POUR CHAQUE MOUVEMENT

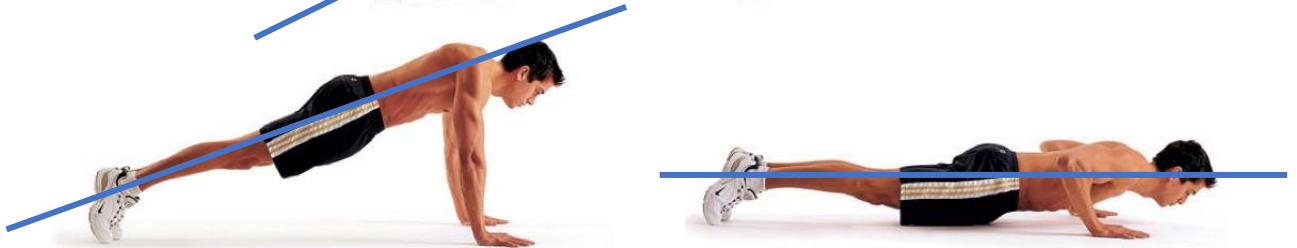
Vous devez respecter l'alignement de votre corps

Push-ups (pompes) :

Niveau 1 :



Niveau 2 :



Tu t'allonges sur le ventre, tu enlèves les mains du sol, tu les repose et tu repousses le sol pour remonter sur les genoux si c'est trop difficile.

(Je te montrerai n'hésite pas à me demander)

ATTENTION : RESTE DROIT

Sit ups (Abdos crunch)



Burpees

Tu te mets à plat ventre **Comme pour une pompe** puis tu sautes le plus haut possible !

Plank (gainage)

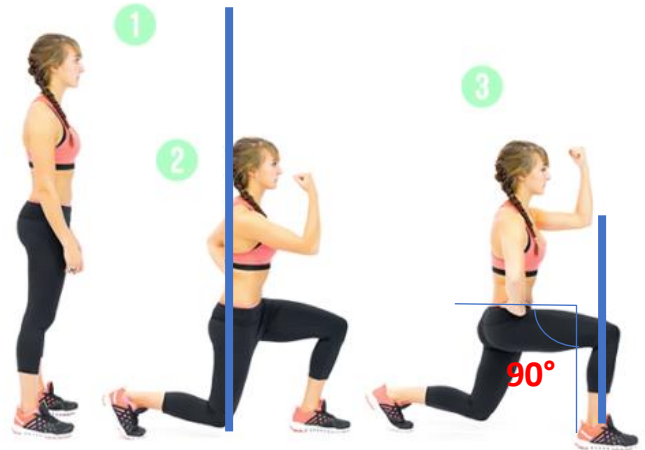
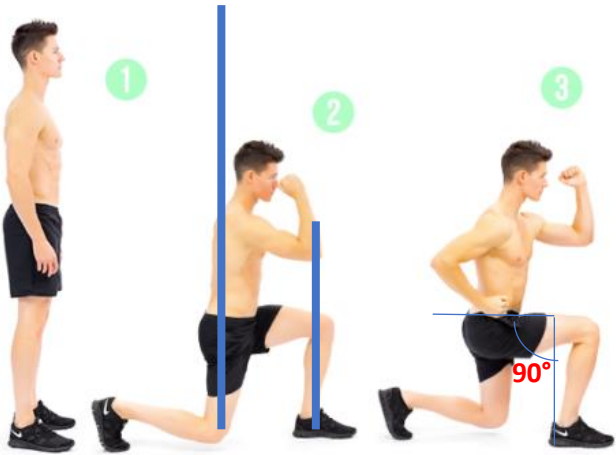
Gainage de face :



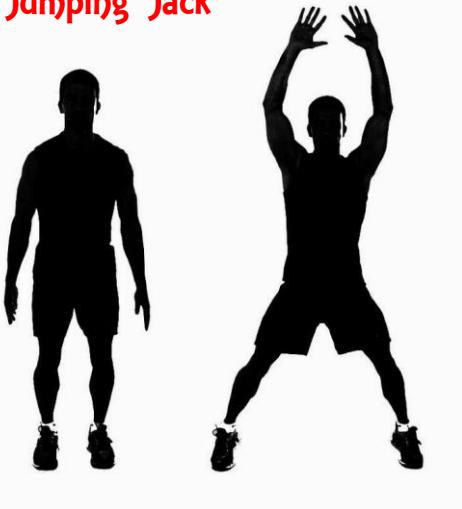
Gainage latérale :



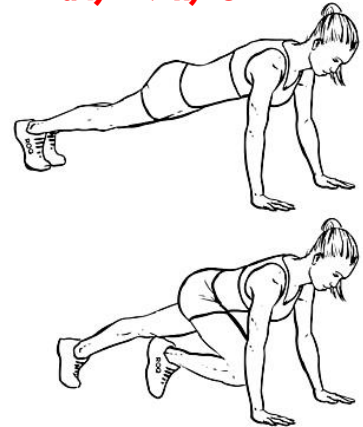
Fentes



Jumping Jack



Moutains Climber



Shoulder tap

En position pompe : bras tendus, pieds au sol : Venir **toucher avec sa main droite son épaule gauche**, la reposer au sol, puis **toucher avec sa main gauche son épaule droite**, etc etc etc

