














Bonjour,

Le contenu de la séance est très intense (si on respecte bien le déroulement), très simple, ne requiert qu'un chronomètre (montre ou téléphone par ex) et dure **seulement 18 minutes** en tout :

 <p>Important : Pieds écartées à largeur d'épaule légèrement orientées à l'extérieur (schéma ci-dessus) On n'arrête pas le chrono et on finit ce premier exercice.</p>	6 Minutes Premier exercice : Squat (flexions extensions)	
	1) 30 secondes de travail : Squat	30 secondes de récupération : souffler et surveiller en permanence le chronomètre
	2) 30s Squat	30 s de récup chrono
	3) 30s Squat	30 s de récup chrono
	4) 30s Squat	30 s de récup chrono
	5) 30s Squat	30 s de récup chrono
	6) 30s Squat	30 s de récup chrono
Variantes :	+ Difficile : squats sautés	+ Facile : Quart ou Demi Squat (limiter la flexion)
		
Bilan :	BRAVO : Au total déjà 3 minutes de sollicitations intenses des membres inférieurs (jambes, cuisses et fessiers), mais pas de relâche , on enchaîne tout de suite SANS ARRÊTER LE CHRONO	



  <p>Important : Garder le corps gainé, droit et aligné comme une planche.</p> <p>On ne bloque jamais la respiration, ON SOUFFLE EN MONTANT</p>	<p>6 Minutes Deuxième exercice : Pompes</p>	
<p>Variantes :</p>	<p>+ Difficile : Pompes pieds surélevés (banc ou chaises par ex) ou sautées (attention très intenses : commencer à les tester seulement sur la 5^e ou 6^{ème} série</p> 	<p>+ Facile : Pompes genoux ou mains surélevées (tapis pour les genoux et/ ou canapé pour les mains par exemple)</p> 
<p>Bilan :</p> 	<p>BRAVO: 3 minutes en plus de sollicitations intenses des membres supérieurs et du tronc (Bras, épaules, abdo et dorsaux).</p> <p>CE qui nous amène à un total de 6 minutes très intenses d'exercices mais <u>pas de relâche, on enchaîne tout de suite SANS ARRÊTER LE CHRONO</u> pour finir le dernier exercice.</p> <p>A ce stade il est normal de sentir déjà bien fatigué.</p> 	

<p>Important : Rester concentré dans tous les mouvements et mettre du dynamisme.</p> <p>On ne bloque jamais la respiration, ON SOUFFLE EN MONTANT</p>	<p>6 Minutes troisième et DERNIER exercice : BURPEES (yes I love burpees ;-)</p> 	
	1) 30 secondes de travail : BURPEES	30 secondes de récupération : souffler et surveiller en permanence le chronomètre
	2) 30s Burpees	30 s de récup chrono
	3) 30s Burpees	30 s de récup chrono
	4) 30s Burpees	30 s de récup chrono
	5) 30s Burpees	30 s de récup chrono
	6) 30s Burpees	30 s de récup chrono
<p>ON</p> 		<p>SOUFFLE</p>
Variantes :	<p>+ Difficile : Burpees avec sauts : à éviter pour élèves en surpoids</p> <p><i>Burpees</i></p> 	<p>+ Facile : Allez lentement dans la réalisation pour ne faire que 5 à 6 répétitions par exemple sur 30 secondes.</p>
<p>Bilan :</p> 	<p>BRAVO : ENCORE 3 minutes de sollicitations intenses des membres supérieurs et du tronc (Bras, épaules, abdo et dorsaux).</p> <p>CE qui nous amène à un total de 9 minutes très intenses d'exercices. Vous pouvez enfin vous arrêter, souffler et boire de l'eau par petites gorgées, attendre un moment que votre température redescende avant d'aller à la douche.</p>	

Félicitations, vous venez de terminer une belle séance, pour dans deux jours quand vous la ferez à nouveau, pensez à compter à chaque série combien vous faites de répétitions, le but étant **d'en faire le maximum**, et chaque fois un peu plus pour progresser.

BRAVO ENCORE, vous pouvez être fiers de vous.
 Idée challenge : notez vos performances et comparez avec vos amis le nombre de répétitions sur chaque



séance.