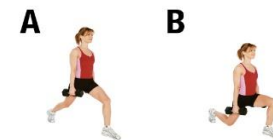


# Entretien physique à la maison

n'oubliez pas de prendre un temps de repos entre chaque série

Exercice	BF 6ème et 5ème Fille		BG 6ème et 5ème Garçon		MF 4ème et 3ème F		MG 4ème et 3ème G	
	Répétitions	Séries	Répétitions	Séries	Répétitions	Séries	Répétitions	Séries
Rebond (style corde à sauter) pieds simultanés Une flexion Fesse -Talons tous les 5 rebonds.	40	3	50	3	40	4	50	5
Marche en fentes avants dans le jardin ou couloir maison. Prenez quelquechose de lourd dans les bras (pack d'eau, ... )	16	3	20	3	20	3	20	4
Temps ressort sur chaise avec changement de jambes	24	3	32	3	32	3	40	3
Pompes sur rebord élevés De face et de dos	5	4	7	5	7	5	10	5
Abdominaux. Jambes fléchies tous les 4 effectuer une torsion droite gauche puis gauche droite	12	4	16	4	16	4	20	4
Gainage ventral sur coude	25"	3	30	4	30	4	40	4
Gainage dorsal et latéral	20	3	20	3	30	3	30	4
Flexion demi squat Descendre dos droit derrière le canapé pour se tenir droit et ne pas perdre l'équilibre	15	4	20	4	20	4	20	6



Gainage costal et Gainage ventral

