

	Nommer vos exercices et indiquez le nombre de répétitions réalisées dans l'ordre prévu (1 exercice par case numérotée)	
	PARCOURS 1	PARCOURS 2
<p><u>Echauffement 10mn</u></p> <p>Utiliser la fiche échauffement dans votre jardin ou salon</p> <p><u>Renforcement musculaire</u></p> <p>Sélectionne 1 ou 2 parties corporelles à renforcer</p> <p>Partie du corps 1 :</p> <p>Partie du corps 2 :(facultatif)</p> <p>A partir des planches, sélectionne 2 à 3 exercices associés à ces parties corporelles. Puis tu les répartis dans 1 ou 2 parcours de 3 exercices MAXIMUM</p> <p>Chaque parcours est répétée 2 à 6 X (1mn de récup entre chaque série)</p> <p>1° parcours : exercices 1 à 3 (1°colonne) = séries 2° parcours : exercices 4 à 6 (2°colonne) = séries</p> <p>Niveau de fatigue ressentie :</p> <p>Pour les gainages qui se font des 2 côtés, chaque côté = 1 case (exemple : prévoir 2 cases consécutives dans la même colonne pour le super man ou la planche costale)</p> <p>Certains exos d'obliques (exercice 4, 5, 6, 7 sur les planches) n'occuperont qu'une seule case. Alternier les côtés tous les 5 à 10 mouvements et écrivez 4X(5rép G/D) ou 4X(10rép G/D)</p>	1	4
	2	5
	3	6

	Inscrire les noms des exercices dans les cases dans l'ordre de votre Tabata	
<p><u>Cardio training</u> : on fait monter la fréquence cardiaque – 8mn</p> <p>Timer musical : https://youtu.be/HLf_nCh-SK8</p> <p>Ou utiliser votre appli « Tabata Timer » ou « Workout Timer »</p>	1	5
<p>Le but : préparer un tabata 20/10 avec 8 exercices sollicitant équitablement chaque partie corporelle.</p> <p>La difficulté consistera à choisir des exercices adaptés à vos capacités physiques et les répartir judicieusement dans le tabata.</p>	2	6
<p>La priorité étant d'avoir une exécution parfaite qu'elle que soit votre fatigue.</p> <p><u>Tabata</u> : inscrire chaque exercice dans l'ordre de votre tabata, de 1 à 8</p> <p>On peut simplifier le travail sur 4 exos (à répéter 2X) pour solliciter davantage des groupes musculaires spécifiques (justifiez ce choix !)</p>	3	7
<p>Ce tabata est à refaire une seconde fois après 2mn de récupération</p> <p>Terminer votre séance en vous hydratant. Réserver les exercices d'étirements le lendemain (voir cours)</p>	4	8

EVALUATION PAR CAPACITE

Compétence : préparer et réaliser une séance de Cross Training, en respectant le cadre proposé	ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	NON ACQUIS
Capacité 1 : sélectionner des exercices en les reliant à la partie corporelle, aux groupes musculaires sollicités, décrire les mouvements associés (pousser, tirer., fermer, ouvrir)			
Capacité 2 : sélectionner et ordonner les exercices dans les parcours pour atteindre l'objectif de chaque étape et renforcer la partie corporelle choisie			
Capacités 3 : sélectionner et ordonner les exercices dans les parcours afin de répartir la fatigue et équilibrer le ratio agonistes/antagonistes			
Capacité 4 : contrôler les postures, maîtriser l'exécution et placer sa respiration			