**CONSIGNES FICHE 6**

**COMME D’HABITUDE, COMMENCEZ PAR LIRE LA FICHE ATTENTIVEMENT**

**REPEREZ LES MUSCLES CIBLÉS SUR LES EXERCICES ET REGARDEZ OÙ ILS SE SITUENT SUR NOTRE CORPS EN VOUS AIDANT DE LA FICHE ANATOMIQUE**

**PREPAREZ LE MATÉRIEL CHRONO HALTERE OU AUTRE CHARGE (BOUTEILLE PACK DE LAIT…) TAPIS SERVIETTE ET BOUTEILLE D’EAU POUR BOIRE**

**NE PAS ZAPPER LE PASSAGE PAR L’ÉCHAUFFEMENT, Y CONSACRER 5 A 10 MN**

* **AUGMENTATION DU RYTHME CARDIAQUE**
* **MISE EN ACTION MUSCULAIRE**
* **MOBILISATION DES DIFFERENTES ARTICULATIONS**

**VOUS AVEZ RECU UNE FICHE CONCERNANT L’ÉCHAUFFEMENT CONSULTEZ LA**

 **CIRCUIT TRAINING PROPOSÉ :**

 **C’est une suite d’exercices très courts et simples à faire, mais intenses, avec des temps de repos entre chaque exercice de 15 ‘’.**

 **Certains exercices se font par répétitions, d’autres se font au temps, 30’’.**

 **6e 5e: Faire 2 séries, avec 2 minutes de récupération entre chaque série**

 **Pour les pompes 5 au lieu de 10**

 **4e 3e : faire 3 séries, avec 1mn30 à 2 minutes de repos entre chaque**

 **série. Mais si vous êtes en forme, pourquoi ne pas en faire 1 de plus ?**

**OPTIONS : En fonction de sa forme du jour, on peut baisser ou augmenter le nombre de séries réalisées, mais il est important de faire le travail chaque jour.**

 **N’OUBLIEZ PAS DE BOIRE ET DE VOUS ÉTIRER EN FIN D’ENTRAINEMENT**

**POUR RAPPEL VOUS AVEZ UNE FICHE D’ÉTIREMENTS QUE VOUS POUVEZ SUIVRE**

 **BON TRAVAIL !!!**