**CONSIGNES FICHE N=°7**

**Comme toujours, on commence par LIRE LA FICHE, et REGARDER LES DESSINS pour bien faire les exercices**

**On prend le matériel, pas besoin de chrono, une CHAISE, un TAPIS, 2 BOUTEILLES, BRIQUE DE LAIT, HALTÈRE….et de l’EAU !!!**

**ON S’ECHAUFFE, QUELQUES MINUTES**

**SUR CETTE FICHE JE VOUS PROPOSE UN CIRCUIT PYRAMIDAL**

**6 EXERCICES DIFFÉRENTS À FAIRE A LA SUITE ET DANS L’ORDRE**

**6E 5E :**

 **D’ABORD 5 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE EXERCICE**

 **PUIS 10**

 **PUIS 15**

**ET ON REDESCEND 10**

 **ET ENFIN 5**

**4E 3E : LA MEME CHOSE MAIS ON MONTE JUSQU’À 20 RÉPÉTITIONS :**

 **5 PUIS 10 PUIS 15 20 15 10 5**

**ON TRAVAILLE À SON RYTHME, PAS DE CHRONO, ON PREND LE TEMPS DE FAIRE LES EXERCICES, ET ON RÉCUPÈRE QUAND ON EN A BESOIN.**

**ON RESPIRE ON EXPIRE TRANQUILLEMENT PAS D’APNÉE**

 **ET EN FIN DE SÉANCE, QUELQUES ÉTIREMENTS (VOIR FICHE 4)**

 **PEUT SE FAIRE CHAQUE JOUR !!!**