**CONSIGNES**

**CONSTRUIRE SA SÉANCE**

**AUJOURD’HUI TU VAS POUVOIR CONSTRUIRE TA SÉANCE EN CHOISISSANT POUR CHAQUE ACTIVITÉ 1 EXERCICE PARMI 3 QUI TE SONT PROPOSÉS**

**5 GROUPES D’ACTIVITÉS LE 5E EST À INVENTER (TU PEUX AUSSI REPRENDRE PARMI CERTAINS EXERCICES DE GAINAGE QUI ONT ÉTÉ VUS DANS LES FICHES PRÉCEDENTES).**

**ORGANISATION**

**POUR LES RÉPÉTITIONS DE CHAQUE EXERCICE 20 15 10 5**

**EN TOUT 4 SÉRIES A FAIRE**

**ASTUCES : TU PEUX CHANGER D’EXERCICE D’UNE SÉRIE À L’AUTRE, POUR VARIER ET AUSSI EN FONCTION DE CE QUE TU PRÉFÈRES.**

**OPTIONS : SUR CERTAINS EXERCICES TU PEUX ALLER PUS LOIN EN PRENANT L’OPTION.**

**TU PEUX AUSSI DÉCIDER DE FAIRE 2 EXERCICES PAR LIGNE DE TRAVAIL, EN FONCTION DE TA FORME, EN RÉDUISANT LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS.**

**CETTE FICHE EST A UTILISER COMME UNE RECETTE DE CUISINE, ET TE LAISSE LA POSSIBILITÉ D’INNOVER, EN FAISANT DES MODIFICATIONS, NE T’EN PRIVE PAS !!!**

**MATÉRIEL : TAPIS SERVIETTE CHARGE (SELON CE QUE TU CHOISIS)**

**PETITE MARCHE OU CHAISE BOUTEILLE D’EAU**

**ET TOUJOURS 1 ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL AVANT ET DES ÉTIREMENTS EN FIN DE SÉANCE…**

