

Cours de Sport Planification

En attendant de pouvoir à nouveau jouer à la balle à deux camps ainsi qu'à d'autres jeux, il est nécessaire de se maintenir en forme pendant cette période d'école à la maison. En effet, lorsque tu allais à l'école, tu avais 4 fois par jour des déplacements pour te rendre à l'école et rentrer à la maison ainsi que 3 périodes de 45' de sport par semaine. Je te propose donc, pour rester en forme et surtout pour te libérer l'esprit, différentes manières de te dépenser et te sentir bien.

Tu noteras sur une feuille ou sur le tableau qui se trouve à la fin de ce fichier les activités physiques que tu réalises chaque jour. Le but serait d'augmenter légèrement le temps passé à faire des activités sportives de semaine en semaine.

Choisis un moment de la journée où tu sens que tu as besoin de te dépenser, de te libérer l'esprit pour faire une ou plusieurs des activités proposées.

1. Course à pied (parcours vitae, bord du Rhône) , vélo ou corde à sauter si tu en a une : seul(e) pour respecter les recommandations !

2. Exercices de coordination, de renforcement, de mobilité, d'endurance et de relaxation que tu peux réaliser à l'intérieur.

Sur ce site, tu trouveras beaucoup d'exercices : <https://activdispens.ch/fr/>

3. Des exercices cardio ainsi que de la danse : <https://watch.lesmillsondemand.com/free-content>

Sur ce site tu trouveras beaucoup de contenu intéressant pour te défouler ainsi que quelques bons défis !

4. Ton sport préféré du moment que tu ne le pratiques pas en groupe.

Reste en forme et à bientôt !

Amos Michael

Journal d'entraînement exemple

Exemple

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
23 au 27 mars	30' vélo		30' course	20' cardio sur le site lesmills	
	15' renforcement	10' étirement			15' renforcement
30 au 3 avril					
6 au 10 avril					

Dans ce tableau, tu notes toutes les activités physiques que tu réalises chaque jour.
Le but est d'augmenter le temps de celles-ci chaque semaine

Journal d'entraînement

Nom, Prénom :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
23 au 27 mars					
30 au 3 avril					
6 au 10 avril					

Tu enverras le 10 avril une photo de ton journal d'entraînement à l'adresse suivante :

cogoubing.amos@gmail.com

Stay safe and stay fit !