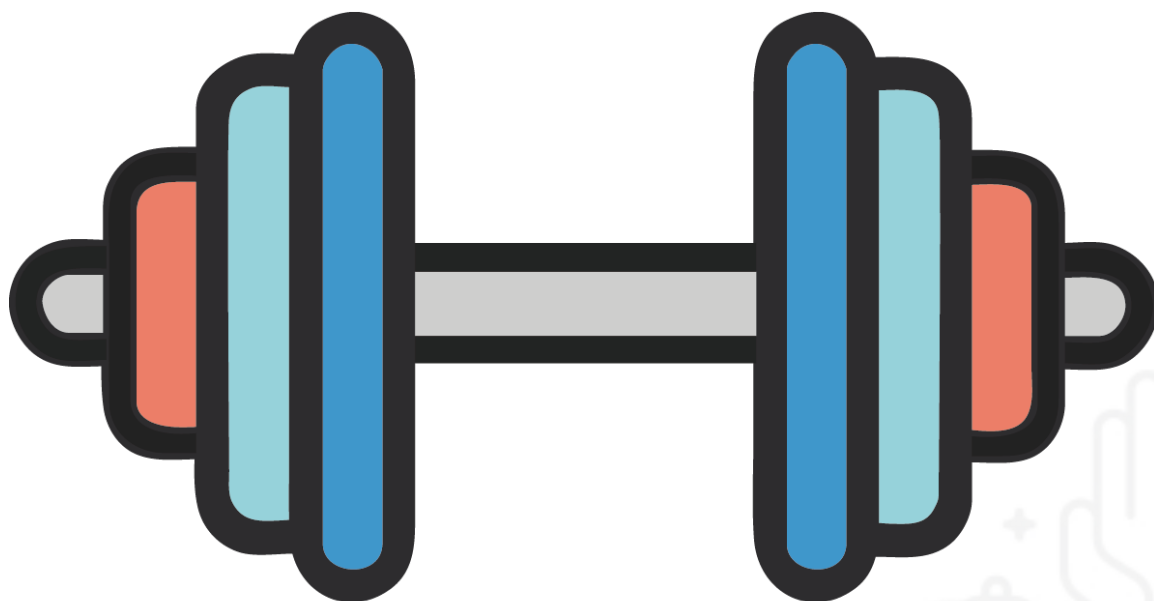




L'ENTRAÎNEMENT DE LA **SEMAINE**

Proposé par le **team SPS**



ECOLE **COMMERCE**
PROFESSIONNELLE **ARTISANAT**

Entraînement #1

Du lundi 23 mars au vendredi 27 mars



#CARDIO

Consigne

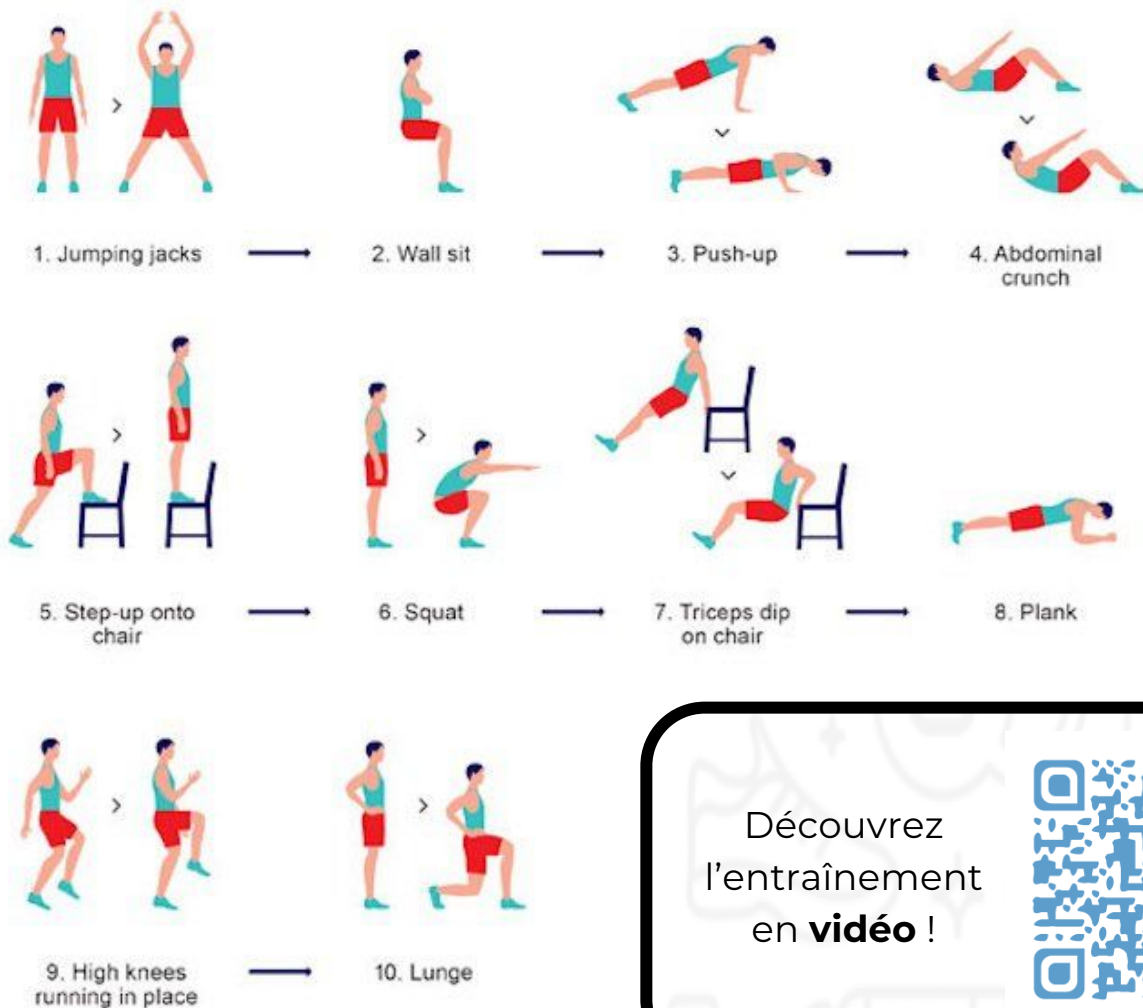
Effectuez 2 séries de 10 exercices avec 1' de récupération entre les 2 séries. Chaque exercice dure 30" et vous avez 5" pour changer d'exercice.

Conseils

Pour les débutants, n'exécutez pas les mouvements trop vite. Une fois qu'ils sont maîtrisés, augmentez le rythme. Veillez à garder votre dos toujours droit.

Matériel

Chronomètre (montre ou smartphone), chaise, mur,
Astuce : Téléchargez l'app « Interval Timer - HIIT Workouts »



Découvrez
l'entraînement
en **vidéo** !





#RENFORCEMENT

Consigne

Effectuez 2 séries de 8 exercices. Chaque exercice dure 30" et est suivi d'une pause de 20".

Conseils

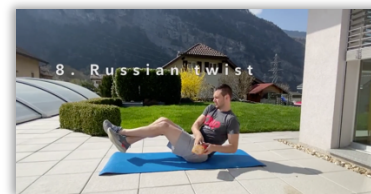
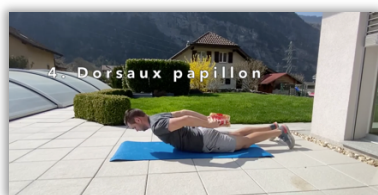
Si vous êtes en manque de paquets de pâtes ou si, comme beaucoup de monde vous avez peur de bientôt en manquer, vous pouvez faire le même circuit sans matériel.

Sentez-vous libre de rallonger ou de raccourcir les temps d'effort ou de pause en fonction de votre niveau.

Matériel

Chronomètre (montre ou smartphone), 2 paquets de pâtes

Astuce : Téléchargez l'app « Interval Timer - HIIT Workouts »



Découvrez
l'entraînement
en **vidéo** !





#STRETCHING

Consigne

Effectuez 4 exercices d'assouplissement en utilisant la respiration abdominale : on respire par le nez, on gonfle le ventre à l'inspiration et on relâche à l'expiration. Il ne faut jamais forcer, aucun exercice ne doit provoquer de douleur.

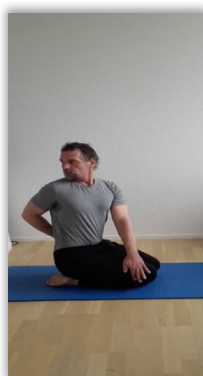
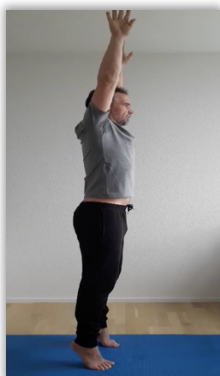
Conseils

Exercice 1 : contractez légèrement les abdos, les fessiers, les ischios et les mollets pour éviter la cambrure.

Exercice 2 : relâchez bien la tête lors de la posture.

Exercice 3 : si vous êtes mal à l'aise en étant assis sur vos talons, vous pouvez faire le même exercice assis en tailleur ou avec les jambes écartées. Attention à ne pas cambrer le dos !

Exercice 4 : vous pouvez plier légèrement les genoux pour monter et redescendre de la posture afin d'éviter des douleurs au fond du dos.



Découvrez
l'entraînement
en **vidéo** !





#RELAXATION

Étant donné le stress que peut provoquer cette situation, nous vous proposons 7' de méditation simple et facile pour bien débuter votre journée.

Consigne

Installez-vous confortablement, assis en tailleur ou couché sur le dos, et laissez-vous guider par la voix de cette bande sonore.

Scannez le
QR code et
**détendez-
vous !**



Liens directs

Si vous ne parvenez pas à lire les QR Codes, cliquez directement sur les liens ci-dessous :

#cardio : <https://www.youtube.com/watch?v=mpzWeDZqEXI>

#renforcement : <https://www.youtube.com/watch?v=VU5fN9kDi64>

#stretching : <https://www.youtube.com/watch?v=89AAJOK8H9A>

#relaxation : <https://www.youtube.com/watch?v=ZgHGShn21QU&t=2s>