

Planning d'activité physique élèves CAP

Semaine du 23 au 27 Mars

	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Activité 1	<p>Condition physique Application Nike Training: Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "Endurance" et effectuez l'entraînement "Fondamentaux intenses" (15 min).</p>	<p>Condition physique Téléchargez l'application Zoom et rendez-vous pour une séance de sport en direct à 9h30. Le lien pour la réunion vous parviendra sur le groupe Whatsapp de votre classe 10 minute avant le début de l'activité.</p>	<p>Condition physique Dossier: Circuit training p.22</p>	<p>Condition physique Dossier "Garder la forme en quarantaine": Ta date d'anniversaire ton entraînement p.24</p>	<p>Pause active durant votre travail Application Nike Training: Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "Mobilité" et effectuez l'entraînement "Séance complète détox au bureau" (7 min).</p>
Activité 2	<p>Sophrologie Effectuez l'exercice "Sophro de base adulte" à l'aide du fichier audio transmis sur le groupe Whatsapp.</p>	<p>Condition physique Application Commencer à courir: Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé la semaine passée et allez courir au soleil individuellement.</p>	<p>Yoga Application Nike Training: Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "Yoga" et effectuez l'entraînement "Yoga" pour débutant (18 min).</p>	<p>Sophrologie Effectuez l'exercice "Sophro de base adulte" à l'aide du fichier audio transmis sur le groupe Whatsapp.</p>	<p>Condition physique Application Commencer à courir: Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé.</p>
P.S.	<p>Je vous conseil de planifier ces activités l'une le matin et l'autre l'après-midi afin de répartir ces pauses actives durant votre temps de travail. L'activité physique diminue le taux de stress, améliore les capacités de mémorisation et agit de manière positive sur votre moral.</p>				