

Planning d'activité physique élèves CAP

Semaine du 30 Mars au 3 Avril

	Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
Activité 1	<p>Initiation à la samba Cliquez ou copiez le lien ci-dessous: https://youtu.be/PC52agbDrlg</p>	<p>Condition physique Sport en direct à 10h30. Le lien pour la réunion vous parviendra sur le groupe Whatsapp de votre classe 10 minutes avant le début de l'activité.</p>	<p>Condition physique Dossier "Garder la forme en quarantaine": Circuit training p.21</p>	<p>Condition physique Dossier "Garder la forme en quarantaine": Ton prénom ton entraînement p.35</p>	<p>Condition physique Mesurez vous au challenge #3 disponible sur le site de l'école: https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html</p>
Activité 2	<p>Condition physique Mesurez vous au challenge #2 disponible sur le site de l'école: https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html</p>	<p>Yoga Application Nike Training: Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "Yoga" et effectuez l'entraînement "Enchaînement essentiel de Yoga" pour débutant (19min).</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>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>				