

Bonjour à tous,

Voici quelques contenus de travail à effectuer dans une logique d'entretien physique général, selon vos possibilités et votre état de santé bien sûr.

Ils sont dans la logique des cours d'EPS que vous avez l'habitude de suivre!

Dans l'idéal, prévoir 2 séances d'environ 30-45 minutes par semaine:

- 1 séance "cardio" d'entretien, préférentiellement en extérieur (fôret, champs...)
;

Ex : footing à allure moyenne pendant 30 minutes puis récupération active - passive, sortie à vélo (avec équipements de sécurité) d'1h...etc

- 1 séance de renforcement musculaire "santé-tonification" basée sur des charges "poids de corps" et la réalisation de 6 à 8 séries de 15 répétitions

Ex : circuit-training dans votre salon (TV autorisée - chaine 21 si déjà, chips à proscrire) avec gainage - dips - squats - pompes - crunchs

*N'hésitez pas à utiliser les fiches ci-jointes, à adapter le niveau de difficulté à votre profil, et à bien **respecter les consignes habituelles de sécurité** (postures, récupération, hydratation etc)*

Je reste disponible au besoin,

Sportivement

M. SEIGNEZ

PS: éviter l'excuse "Monsieur, j'ai oublié mes affaires à la maison!" ... ;-)