

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!" ... ;-)*