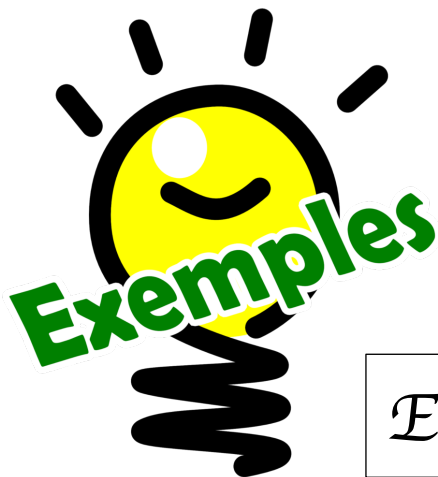




Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°16

Matrix

Nous partageons un
contenu issu de
neylarey.com
Nous vous mettons
au défi de vous entrainer
comme Néo de Matrix !

Entraîne-toi comme Néo de Matrix		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3 fois l'enchaînement	4 fois l'enchaînement	5 fois l'enchaînement
2 minutes de récupération entre chaque enchaînement (série)		



- Vérifie que l'espace autour de toi est suffisant.
- Échauffe-toi toujours avant l'activité physique (les préconisations sont disponibles sur le site).
- Si tu ressens une douleur, fais une pause.
- Fais attention à la position du corps pendant l'effort.
- Pense à respirer, ne réalise pas l'activité en apnée.

Pense à boire de l'eau régulièrement dans la journée,
et un peu plus lorsque tu réalises un effort.
Tu peux mettre de la musique qui te motive !





Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°16 bis

Wolverine

Nous partageons un
contenu issu de
neilarey.com
Nous vous mettons
au défi de vous entrainer
comme Wolverine !

Entraîne-toi comme Wolverine

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3 fois l'enchaînement	4 fois l'enchaînement	5 fois l'enchaînement
2 minutes de récupération entre chaque enchaînement (série)		



- Vérifie que l'espace autour de toi est suffisant.
- Échauffe-toi toujours avant l'activité physique (les préconisations sont disponibles sur le site).
- Si tu ressens une douleur, fais une pause.
- Fais attention à la position du corps pendant l'effort.
- Pense à respirer, ne réalise pas l'activité en apnée.

Pense à boire de l'eau régulièrement dans la journée,
et un peu plus lorsque tu réalises un effort.
Tu peux mettre de la musique qui te motive !

