

On découvre une appli - EPS Voltaire

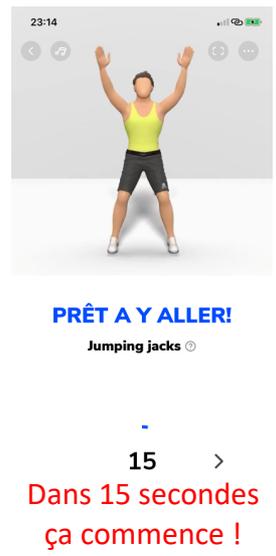
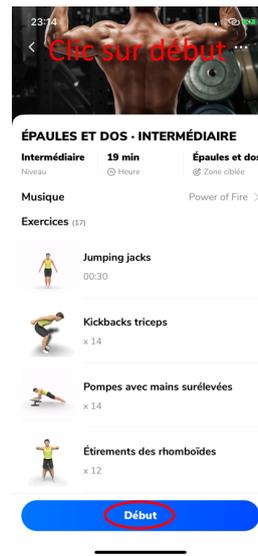
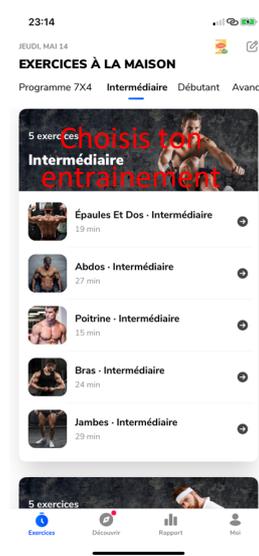
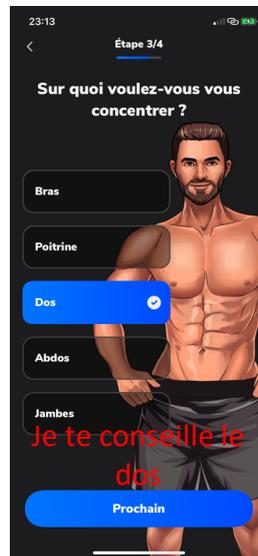
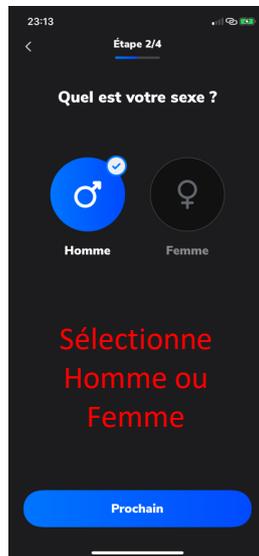
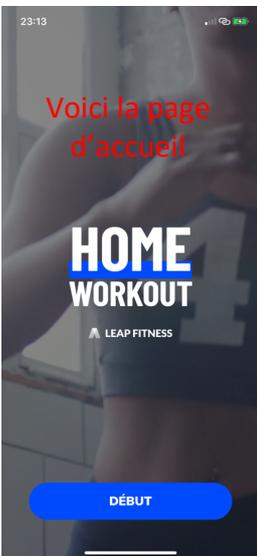
Faire de l'exercice grâce aux outils numériques. Tu peux le faire seul ou à plusieurs.

Quelques recommandations :

- 1 bouteille d'eau => tu peux boire quand tu le souhaite quelques gorgées d'eau pendant les phases de récupération
- Un échauffement complet
- Télécharge l'application sur un téléphone apple ou android
- Tout est gratuit, si on te propose de payer, ne le fait pas !



« Exercices à la maison », comment ça marche ?



Dans 15 secondes ça commence !
Bon entraînement

Pour la récupération :

- Tu peux t'étirer (20 à 30 secondes par muscles sollicités).
- Pense à bien t'hydrater après l'effort également.

Une application proposée par M.HATTAT