

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 ?

Voici la page d'accueil

Un meilleur moi Défi 4 semaines

Choisis ton entraînement

Crunch à fers 25 s

Twist russe 25 s

Crunch abdominal 25 s

Superman 25 s

Crunch de type vélo 25 s

Planche 30 s

COMMENCER L'ÉCHAUFFEMENT

SAUTER ÉCHAUFFER

Clic ici si tu ne l'as pas encore fait

PRÊT A Y ALLER!

14

Prochain Jumping jacks

COMMENCER LES ÉTIREMENTS

SAUTER ÉTIREMENTS

Clic ici si tu ne l'as pas encore fait

Jour 1 terminée

Restez motivé grâce à une alerte quotidienne pour vos exercices.

19 29

20 30

21 31

Je ne veux pas recevoir de rappel

Annuler Terminé

Jour 1 terminée

exercice kcal durée

PARTAGEZ RECOMMENCER

SEM AINE 1 - JOUR 1 1/5

Rappel: 20:30

Poids

ICI une publicité, non intéressant !!

Historique

2020 MAI

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

mai 24 - mai 30 1 exercice 00:00

Défi 21 Jours Jour 1

Observe ta progression et ton historique

Inscription en ligne simple et...

Pour la récupération :

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