

"EPS COVID MALRAUX CHALLENGE"

CLASSE DE 4ÈME/3ÈME

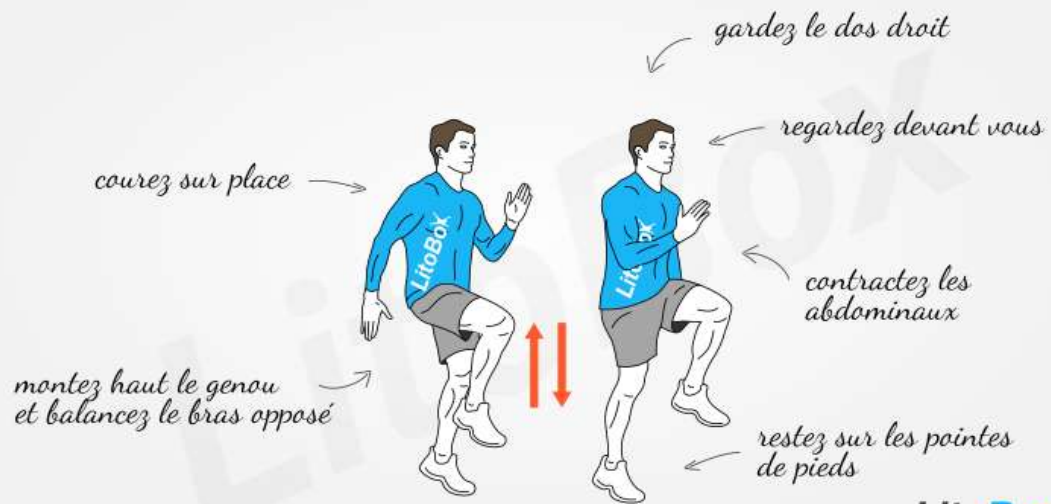
SEMAINE DU 30 mars au 3 avril 2020

DEMI-FOND

Vous ne pouvez pas courir du fait du confinement, les montées de genoux sur place peuvent remplacer la course

Technique > Levés de genoux

www.litobox.com



MUSCULATION



Lien dans l'article sur le site du collège rubrique EPS

TA DATE D'ANNIVERSAIRE TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS



- 0 **CHAISE** 60 SEC
- 1 **PLANCHE** 60 SEC
- 2 **SQUATS** 30 REP
- 3 **POMPES** 20 REP
- 4 **MOUNTAIN CLIMBERS** 60 SEC
- 5 **GAINAGE LATERAL** 60 SEC
- 6 **SQUATS BULGARE** 20 REP
- 7 **JUMPING JACKS** 60 SEC
- 8 **FENTES** 25 REP
- 9 **BURPEES** 15 REP