

7 MINUTES WORKOUT

Réalise pendant une **durée de 7 à 12 minutes** (en fonction du temps de récupération choisi), un **enchaînement de 12 exercices** de « musculation » sans charge additionnelle.

Tu peux soit réaliser les exercices suivants avec un chrono (30 secondes d'exercice et entre 10 et 30 secondes de récupération), soit en visionnant les vidéos, cela donne le rythme de travail (temps de pratique et de repos) et te montre les exercices à réaliser.

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8

https://www.youtube.com/watch?v=lf3-Vr_1Fkl

Attention : Dans les vidéos chaque exercice est sur 30 secondes et il est suivi de 10 secondes de récupération (entre chaque exercice). Habituellement au collège nous faisons 30 sec de récupération (tu peux donc mettre la vidéo sur pose pendant 20 secondes ainsi tu auras un total de repos de 30 sec). Puis au fur et à mesure des entrainements tu peux essayer de diminuer le temps de récup. Tu peux aussi faire le tout une 2^{ème} fois (ou plusieurs) de suite.

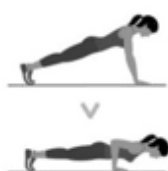
N'oublie pas qu'avant de pratiquer tu dois faire un petit échauffement articulaire (poignets, épaules, dos, bassin, genoux, chevilles...) comme tu fais au début de tes séances d'EPS.



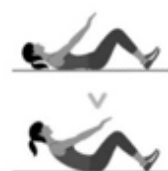
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

1. Les Jumpings Jacks

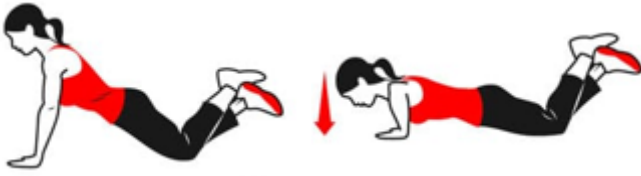
Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci. Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Le genou de devant ne doit pas dépasser les orteils**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

11. Pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe. Si c'est trop difficile, tu peux aussi faire la même chose mais avec les pompes à genoux.

12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté ; attention sur la vidéo elle fait 30 sec sur bras gauche puis 30 sec sur le droit, à vous de voir ce que vous préférez faire.