

## Sites web proposant des exercices physiques

### d'entretien, musculation et stretching :

#### Travail à faire ,en circuit training ou interval training :

Préparer vos séances de musculation à la maison en relisant bien les documents explicatifs (rédigés par le professeur) pour ces projets.

Lire au choix une deux ou trois vidéos ou textes, choisir entre 7 et 10 exercices pour vous.

Les noter et construire par écrit et schémas sur votre <<cahier de bord EPS en confinement>> votre séance en circuit training ou en interval training.

#### CONSIGNES :

-Bien s'échauffer ( prévoir 15 minutes).

-Varier les exercices : **en pliométrie (avec mouvements) et isométrie(sans mouvements).**

-**Ne pas travailler 2 fois les mêmes muscles :chacun des exercices choisis travaille un muscle différent.**

<https://youtu.be/8BUjYMazsf4>

[Monsieur Raffin, professeur EPS, des exercices en circuit-training et interval training.](#)

<https://youtu.be/gN0dW0UtyLU>

[Monsieur Raffin, professeur EPS, des exercices en circuit-training interval training.](#)

<https://www.epsregal.fr/une-seance-de-7-minutes-pour-le-bien-etre-du-prof-et-des-eleves>

12 exercices divers en **pliométrie (avec mouvements) et isométrie(sans mouvements)**, à lire, et plus :des conseils.

[http://eps.ac-creteil.fr/IMG/pdf/creteil\\_continuite\\_pedagogique\\_v3.pdf](http://eps.ac-creteil.fr/IMG/pdf/creteil_continuite_pedagogique_v3.pdf)

Explications du circuit training et prise du pouls. Des exercices avec niveaux adaptés en [pliométrie \(avec mouvements\) et isométrie \(sans mouvements\)](#), à lire en dixième page .

<https://www.francebleu.fr/sports/tous-les-sports/confinement-vos-exercices-de-sport-a-la-maison-1584981280>

Explication en vidéo de quelques exercices divers en pliométrie (avec mouvements) et isométrie (sans mouvements) .

<https://www.midilibre.fr/2020/03/20/ma-seance-de-sport-a-la-maison-pendant-le-confinement-3,8811190.php>

Gainage planche ; Crunch ; Coudes genoux croisés ; Levé jambe tendue ; Ciseaux ; Oblique genoux recroquevillés ; Abdos "vise le ciel".

<https://global-sport.fr/interval-training-en-circuit-bruleur-graisses>

Proposition, exemple en pratique d'une séance de musculation sans matériel . Séance d' interval training avec 6 exercices décrits.

