

EPS – CONFINEMENT COVID 19-

Quelques idées de circuits training pour

Garder la forme, se défouler, se renforcer !

(Ou défier sa famille !)

Echauffement

- Mobilisez **chaque articulation** suivant un ordre logique pour ne rien oublier : du haut vers le bas par exemple



- Réalisez des **étirements courts** comme ceux proposés lors des séances d'EPS ou ceux adaptés pour le travail derrière un bureau



- AMRAP Training -

As Many Round As Possible = Faire le plus de circuit possible en **10, 15 OU 20 min**, en choisissant son niveau de difficulté : **light, médium, hard**.



- Dans un premier temps, surtout si vous n'avez pas de repères sur ces ateliers et ce type de travail, privilégiez un temps de séance court et un faible nombre de répétitions.

- Vous aurez besoin de :



- Choix de la difficulté : le temps de séance (**10-15** ou **20min**) et le niveau (**light, médium, hard**).
Vous pouvez compter vos points pour identifier votre progression d'une séance à l'autre, ou d'une semaine à l'autre.

	Un atelier réaliser vaut
En light	1 pt
En médium	1.5 pt
En hard	2 pts

Durée de séance choisie	Coefficient à appliquer au total des points
10 min	1
15 min	1.5
20 min	2

Exemple pour compter ses points :

Lors de la première séance, je choisis un temps de séance de 10min (coeff. 1) . Je fais 3 tours de circuits en light = 3 tours x 5 ateliers à 1pt = 3x5x1= 15pts
15 points avec coeff.1 = 15x1= 15 pts pour ma première séance

Lors de la deuxième séance, je choisis un temps de séance de 15min (coeff. 1.5).Je fais 5 tours de circuits en médium = 5 tours x 5 ateliers à 1.5pt = 5x5x1.5= 37.5pts

25 points avec coeff.1.5 = 37.5x1.5= 56.2 pts pour ma deuxième séance !

- Ne pas commencer trop vite ! La récupération est libre, mais se place plutôt en fin de circuit, après le pédalage !

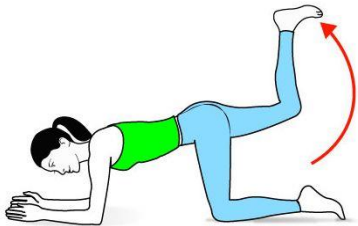
AMRAP Training – ABDOS-FESSIERS



BATTEMENTS TALON CIEL CORDE SIT UP PEDALAGE COUDE

(AVEC OU SANS CORDE!)

light	2X15 1 pt	2X10 1 pt	20 SAUTS 1 pt	4 1 pt	4 1 pt
medium	2X25 1.5 pt	2X20 1.5 pt	40 SAUTS 1.5 pt	6 1.5 pt	6 1.5 pt
hard	2X40 2 pts	2X30 2 pts	60 SAUTS 2 pts	10 2 pts	10 2 pts



	date	Temps de séance + coeff 10 min = coeff. 1 15min = coeff 1.5 20 min = coeff 2	Niveau de difficulté choisi Light Medium Hard	Nbre points marqués pendant la séance	Nbre points x coeff	Total points séance
Séance1						
Séance 2						
Séance 3						
Séance 4						

AMRAP Training – ABDOS-BUSTE

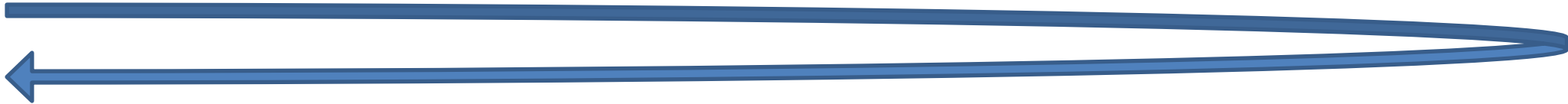


PLANCHE DYNAMIQUE

POMPES

CORDE

SIT UP

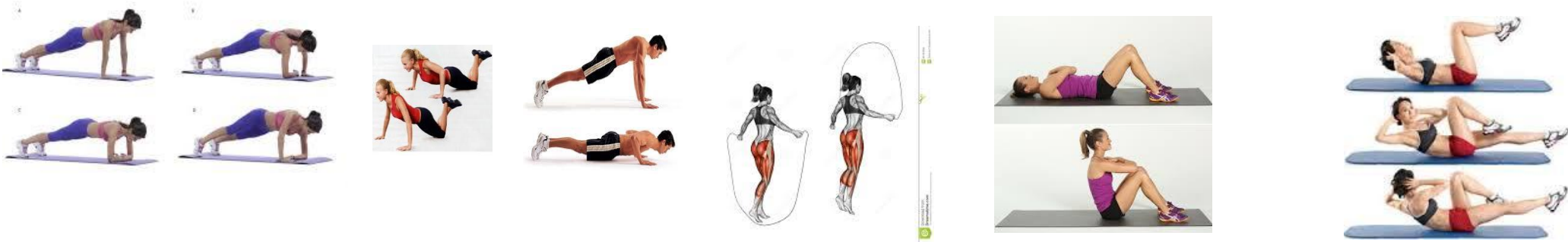
PEDALAGE COUDE

A GENOUX OU SUR LES PIEDS

(AVEC OU SANS CORDE!)

LENTEMENT EN MONTANT ET EN DESCENDANT

light	41 pt	41 pt	20 SAUTS1 pt	41 pt	41 pt
medium	81.5 pt	81.5 pt	40 SAUTS1.5 pt	61.5 pt	61.5 pt
hard	102 pts	102 pts	60 SAUTS2 pts	102 pts	102 pts



	date	Temps de séance + coeff 10 min = coeff. 1 15min = coeff 1.5 20 min = coeff 2	Niveau de difficulté choisi Light Medium Hard	Nbre points marqués pendant la séance	Nbre points x coeff	Total points séance
Séance1						
Séance 2						
Séance 3						
Séance 4						