

Condition physique

Jouez au quiz muscles en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous.

Planning d'activité physique EPASC

Semaine du 27 au 1er mai

	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 1
Acitivité 1	<p>Renforcement global Effectuez "l'échauffement", puis "l'épisode 3" en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous. https://www.crr-suva.ch/clinique-readaptation/move-home-836.html</p>	<p>Condition physique Jouez au "Quiz muscles" en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous https://view.genial.ly/5e997e476326780e1df72d28/game-quiz-des-muscles</p>	<p>Condition physique Dossier "Garder la forme en quarantaine": Circuit training bas du corps p.12</p>	<p>Sophrologie Effectuez l'exercice de méditation du matin pour commencer votre journée du bon pied. https://www.youtube.com/watch?v=ZgHGShn21QU</p>	<p>Condition physique Mesurez vous au challenge #7 disponible sur le site de l'école: https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html ou sur la page instagram "epasc_teamsps"</p>
Activité 2	<p>Condition physique Application "Commencer à courir": Vous avez terminé votre premier objectif sur 4 semaines. Passez à l'objectif suivant et courez 30-40 ou 60 minutes.</p>	<p>Stetching Application "Nike Training": Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "Mobilité" et effectuez l'entraînement "Mission articulations" pour débutant (15min).</p>	<p>Condition physique Application "Commencer à courir": Poursuivez l'objetcif que vous vous êtes fixé lundi et allez courir en respectant les mesures de l'OFSP.</p>	<p>Condition physique Dossier "Garder la forme en quarantaine": Jeu de l'oie du gainage p.26</p>	<p>Abdominaux: arrêtez le massacre! Visionnez la vidéo ci-dessous et effectuez les exercices https://www.youtube.com/watch?v=hINoPpMTUHU</p>
P.S.	<p>Je vous conseil de planifier ces activités l'une le matin et l'autre l'après-midi afin de répartir ces pauses actives durant votre temps de travail. L'activité physique diminue le taux de stress, améliore les capacités de mémorisation et agit de manière positive sur votre moral. Les exercices de sophrologie et de relaxation sont plus efficaces si vous les répétez régulièrement.</p>				

Johann Delasoie