**FITNESS CM2**

1. J’échauffe mes articulations en partant des chevilles jusqu’à la tête.
2. Je mets de la musique entrainante, qui me motive !
3. Je prends un chronomètre ou mon téléphone pour chronométrer.
4. Je commence mes 5 séries de 3 répétitions ; entre chaque série je prends 2 minutes de repos

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SERIE | TEMPS | REPOS |
| CORDE A SAUTER  (ou sauts sur place)  C:\Users\DIN\Desktop\téléchargement.jpg | 30’’ de travail + 30’’ de repos  X3 | 2 minutes |
| TALONS-FESSES  sur place  C:\Users\DIN\Desktop\téléchargement (1).jpg | 30’’ de travail + 30’’ de repos  X3 | 2 minutes |
| MONTEES de GENOUX  sur place  C:\Users\DIN\Desktop\téléchargement (2).jpg | 30’’ de travail + 30’’ de repos  X3 | 2 minutes |
| CHAISE CONTRE LE MUR  C:\Users\DIN\Desktop\téléchargement (3).jpg | 30’’ de travail + 30’’ de repos  X3 | 2 minutes |
| GAINAGE FACIAL  C:\Users\DIN\Desktop\téléchargement (4).jpg | 30’’ de travail + 30’’ de repos  X3 | 2 minutes |
| POMPES AU MUR  C:\Users\DIN\Desktop\EPS\601\pomp.jpg | 30’’ de travail + 30’’ de repos  X3 | 2 minutes |

1. FIN de ta séance ! BRAVO ! N’oublie pas de t’étirer et fait participer ta famille !