



FORUM DES CENTRES TEM

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : lundi	30.03	au vendredi	03.04	2020
<input checked="" type="checkbox"/> TEM (16 à 18 ans)		<input type="checkbox"/> PLUS (16 à 18 ans)		

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Circuit renforcement

<p>Consigne / Descriptif :</p> <p>Circuit training de renforcement sans besoin de matériel (à part une corde à sauter si vous en avez) et à faire chez soi. Le circuit prévoit une suite d'exercices en alternant avec une pause, le rythme étant 30 secondes de travail et 30 secondes de pause. Il est possible de répéter le circuit plusieurs fois selon le niveau de chacun. Veillez à avoir les bonnes positions : faites attention à ne pas combler le dos et à garder les genoux droits (pas plier vers l'intérieur).</p> <p>« La vie c'est le mouvement » ;)</p>

<p>Remarques :</p> <p>Voir annexe pour les détails du circuit</p>

Pour aller plus loin (références et liens) :