**NOM** : **Classe**: 3ème4

**Prénom** :

1. Choisis un profil de sportif : entretien / fitness / musculation
2. Déplace les images des exercices que tu choisis dans le tableau ci-dessous (tu peux choisir entre 4 et 8 exercices). Veille à un équilibre des groupes musculaires
3. Indique le nombre de répétitions à réaliser
4. Indique le nombre de fois que tu vas répéter l’intégralité du parcours
5. Indique ton ressenti et ta fréquence cardiaque à la fin de l’entraînement
6. Dépose ce fichier dans l’espace Pronote pour vendredi 3 avril







****

|  |
| --- |
| **Parcours : Entretien – Fitness - Musculation** |
| **Exercices** | **Répétions ou durée**  | **Ce que j’en pense** |
|  |  | Visage en colère videVisage souriant noir |
|  |  | Visage en colère videVisage souriant noir |
|  |  | Visage souriant noirVisage en colère vide |
|  |  | Visage souriant noirVisage en colère vide |
|  |  | Visage souriant noirVisage en colère vide |
|  |  | Visage en colère videVisage souriant noir |
|  |  | Visage souriant noirVisage en colère vide |
|  |  | Visage en colère videVisage souriant noir |

**Mon ressenti :** Aisance – Tensions – Brûlures - Explosion

**Ma fréquence cardiaque à la fin de l’entraînement : …………………** bpm (battements par minutes)

