**Retour activité physique**

Merci de votre retour à poster via pronote dès votre séance terminée. Renommer le document sous le format : prénomnomdate (exemple : vincentduballet21032020.\*\*\*)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NOM | Classe | Date | Mon niveau de forme |
|  |  |  | Moyen, Bon, Excellent |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Partie 1 : Echauffement et travail cardio** | | Réalisé : | Temps : | Remarques : |
| Exercice choisi | temps | Ressenti | difficulté |
| Footing  OU | Entre 5 et 10 minutes sans s’arrêter |  |  |
| Exercices en intérieurs | 30s de travail  30s de récupération |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Partie 2 : Exercices musculaires**  Choisir 6 exercices et reporter leur nom ci dessous | Réalisé : | Temps : | Remarques :  Niveau de forme moyen : 20s de travail / 20s de récup  Niveau de forme bon : 25s de travail / 15s de récup  Niveau de forme excellent : 30s de travail / 10s de récup |
| Exercice choisi | ressenti | difficulté |
|  |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Partie 3 : Etirements**  Choisir 6 étirements et les maintenir 20s de chaque coté. | Réalisé : | ressenti | Remarques : |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Partie 4 : Cohérence cardiaque**  Cliquer sur le lien youtube et suivre les instructionsVisage souriant | Réalisé : | Niveau de concentration | Remarques : |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Copier l’icone pour la reporter dans les cases | | | | | | | | |
| Réalisé | | Ressenti (mental) et difficulté (physique) | | | | Niveau de concentration | | |
| oui | non | facile | moyen | difficile | Très difficile | faible | moyen | bon |