

LA CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EN EPS

Dans le cadre de la continuité pédagogique, l'équipe des professeurs d'EPS vous propose de garder une forme olympique malgré le confinement

Un enchaînement par semaine de mouvements de gym et / ou musculation vous sera proposé sur le site du lycée jusqu'à la fin du confinement

Vous êtes tous invité à vous mesurer les uns aux autres au cours de ces petits challenges en créant des groupes WhatsApp pour afficher vos scores et /ou vos vidéos

Vous pouvez recommencer le challenge autant de fois que vous voulez dans la semaine afin d'améliorer votre score

Vous pouvez aussi vous entraîner individuellement sans poster vos résultats

Prochain challenge lundi 06 Avril

L'objectif est de vous maintenir en forme !!!!!!!

CHALLENGE EPS 1

Secondes:

Tenter de réaliser un maximum de répétitions en 6' en exécutant cet enchaînement *

20 Jumping Jack

20 secondes Gainage

20 fentes avant

5 pompes sur genoux / pieds

*** Lorsque vous avez fini la 1ère série vous devez enchaîner une 2ème série et d'autres encore jusqu'à la fin des 6 minutes**

Premières:

Même enchaînement en 8 minutes

Terminales:

Même enchaînement en 10 minutes

RESTEZ A LA MAISON ET RESTEZ FORT !!