**CONSIGNES FICHE N° 5**

**Comme pour les autres fiches, lisez bien le tableau pour savoir ce qu’il faut faire dans chaque case.**

**Pas besoin de matériel à part un tapis (ou une serviette), un chronomètre, un mur et une bouteille d’eau.**

**Pensez aussi à vous échauffer avant de commencer, retournez lire si besoin la fiche ÉCHAUFFEMENT.**

**La partie peut être courte, selon votre chance au dé, ou très longue. Je vous laisse le soin de l’adapter dans ce cas. Partir pour la revanche, ou baisser le nombre de répétitions. Même chose pour la récupération.**

**Explications pour certains mouvements et options:**

**CRUNCH : sur le dos, pieds près des fesses, on relève juste le haut du buste, mains de chaque côté de la tête sans appuyer sur la nuque.**

**On prend le temps de faire le mouvement.**

**SQUAT JUMP : On termine le squat par un saut vers le haut.**

**BURPEES : Descendre en position planche sur les 2 mains, puis ramener les 2 pieds en position accroupie et se redresser (déjà vu).**

**POMPES : Peut se faire sur les genoux. Les mains sont plus écartées que les épaules. On prend son temps.**

**En 6e, 5e, on réduit l’exercice à 5 pompes.**