**FICHE 3 CONSIGNES**

J’espère que vous avez profité de la fiche 2 pour repousser vos limites, ou au moins, pour poursuivre votre pratique physique.

On continue avec cette nouvelle fiche, à pratiquer, à répéter la série proposée.

Toujours le même principe, on suit les exercices, avec les temps de récupération entre chaque, et si possible, on recommence….au bout de 5 minutes, ou en cours de journée, 1 fois, ou encore mieux, 2 fois, toujours en fonction de votre forme, et de votre niveau sportif.

Lire attentivement la fiche avant de démarrer, pour savoir exactement ce qu’il faut faire.

Dans cette fiche, vous trouverez les muscles principaux ciblés, pour chaque exercice (voir dessin ci-dessous)

Vocabulaire : Pour info, le symbole « ‘ » remplace le mot minute, et « ‘’ » remplace le mot secondes

Préparez le matériel dont vous aurez besoin avant de commencer (chaise, bouteilles d’eau tapis, chrono…)

On débute par un **ECHAUFFEMENT GENERAL** VOIR FICHE 2

 **N’OUBLIEZ PAS**:

 **Si c’est trop dur = on fait moins de répétitions**

 **Si c’est trop facile = on augmente le nombre de répétitions par exercice, et aussi de séries**

 **Si vous êtes trop essoufflé = on augmente un peu le temps de récupération**

L’objectif est de la faire en entier………Et tous les jours…………. jusqu’à la prochaine fiche !!!

 