

Planning d'activité physique EPASC

Semaine du 20 au 24 avril

	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
Acitivité 1	<p>Stabilisation Effectuez "l'échauffement", puis "l'épisode 2" en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous. https://www.crr-suva.ch/clinique-readaptation/move-home-836.html</p>	<p>Condition physique Jouez au memory gainage en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous. https://view.genial.ly/5e85e23f88cf590db3254a5c/game-memory-gainage</p>	<p>Condition physique Dossier "Garder la forme en quarantaine": Circuit training p.11</p>	<p>Sophrologie Effectuez l'exercice de méditation du matin pour commencer votre journée du bon pied. https://www.youtube.com/watch?v=ZgHGShn21QU</p>	<p>Condition physique Mesurez vous au challenge #6 disponible sur le site de l'école: https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html</p>
Activité 2	<p>Condition physique Application "Commencer à courir": Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé et allez courir au soleil individuellement.</p>	<p>Stetching Application "Nike Training": Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "Mobilité" et effectuez l'entraînement "Circuit souplesse" pour débutant (15min).</p>	<p>Condition physique Application "Commencer à courir": Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé et allez courir au soleil individuellement.</p>	<p>Condition physique Dossier "Garder la forme en quarantaine": Jeu de l'oie du Corona p.23</p>	<p>Mobilité des hanches Effectuez l'entraînement en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous: https://youtu.be/S8l6ua5-zVA</p>
P.S.	<p>Je vous conseil de planifier ces activités l'une le matin et l'autre l'après-midi afin de répartir ces pauses actives durant votre temps de travail. L'activité physique diminue le taux de stress, améliore les capacités de mémorisation et agit de manière positive sur votre moral.</p>				

Johann Delasoie