

Planning d'activité physique EPASC

Semaine du 4 au 8 mai

	Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
Acitivité 1	<p>Renforcement global #3 Effectuez "l'échauffement", puis "l'épisode 5" en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous. https://www.crr-suva.ch/clinique-readaptation/move-home-836.html</p>	<p>Renforcement global Jouez au "Parcours fléché" en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous: https://view.genial.ly/5ea7eac2986a580d06bd1a83/game-parcours-fleche-sport</p>	<p>Condition physique Dossier "Garder la forme en quarantaine": Circuit training "Haut et milieu du corps" p.9</p>	<p>Sophrologie Effectuez l'exercice de méditation avec visualisation de la mer. https://www.youtube.com/watch?v=ZgHGShn21QU</p>	<p>Condition physique Mesurez vous au challenge #8 disponible sur le site de l'école: https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html ou sur la page instagram "epasc_teamsps"</p>
Activité 2	<p>Endurance Application "Commencer à courir": Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé en semaine 5.</p>	<p>Yoga Application "Nike Training": Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "Yoga" et effectuez l'entraînement "Enchaînement réparateur de Yoga" pour débutant (20min).</p>	<p>Condition physique Application "Commencer à courir": Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé en semaine 5.</p>	<p>Condition physique Dossier "Garder la forme en quarantaine": Training bonnes résolutions p.33</p>	<p>Renforcement global Application "Nike Training": Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "Endurance" et effectuez "l'entraînement intensif de 10 minutes: jambes et abdos".</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. Les exercices de sophrologie et de relaxation sont plus efficaces si vous les répétez régulièrement.</p>				

Johann Delasoie