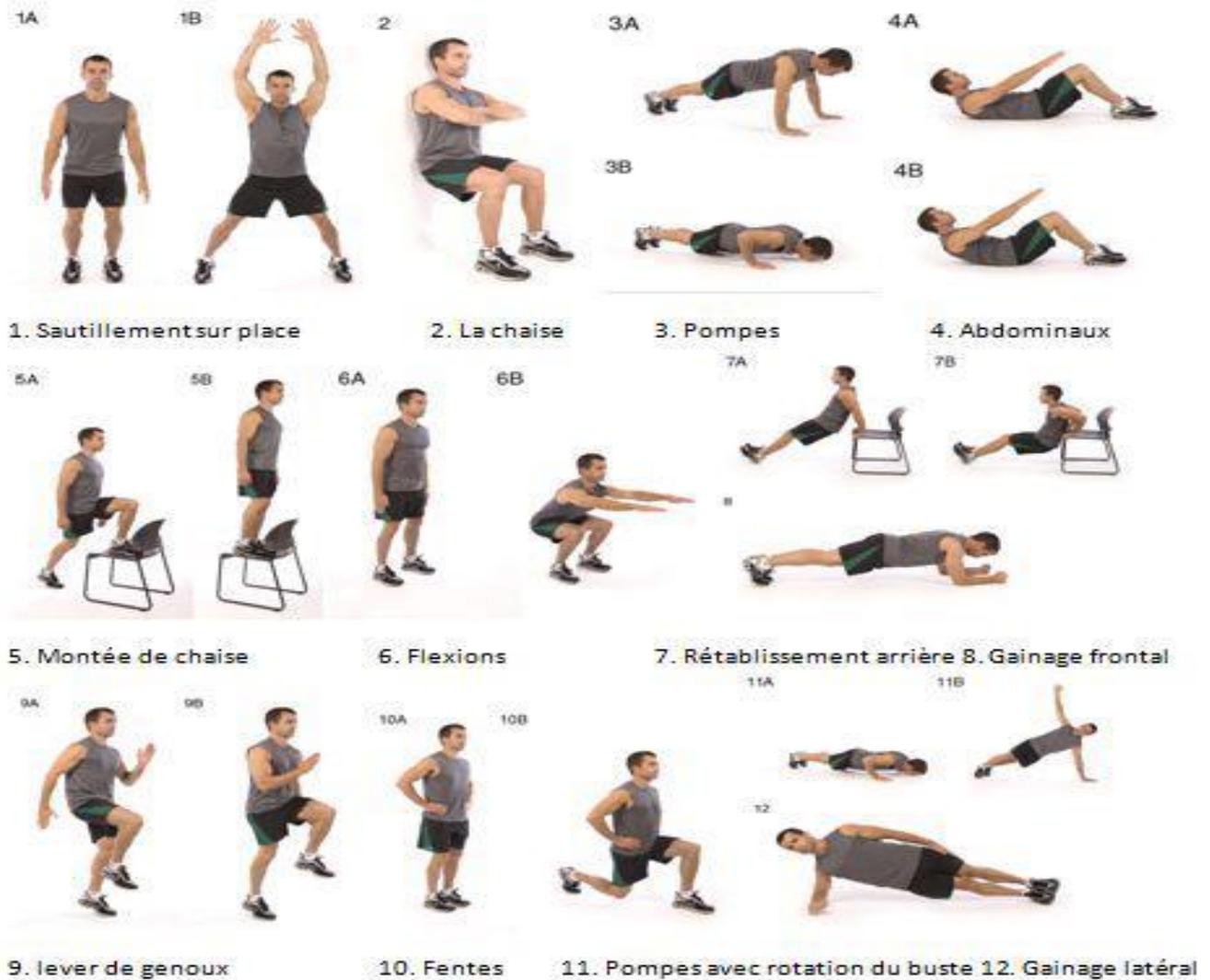


## EPS/LDK

(PROTOCOLE CONFINEMENT)

A REALISER AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR



Conseils/Sécurité : Nombre de répétitions et temps de travail au choix. Observer 1' de récupération entre les exercices.

1A/1B : Tps de travail :	30''	1'	1'30	2'	(Travail statique, tenir la position)
2 : Tps de travail :	30''	1'	1'30	2'	(Dos bien à plat contre le mur)
3A/3B : Nbre de pompes :	5	10	15	20	20 et +
4A/4B : Nbre Abdos :	5	10	15	20	20 et + (Expirer en relevant son buste)
5A/5B : Nbre Montée de chaise :	5	10	15	20	20 et + (Caler la chaise contre un mur)
6A/6B : Nbre de flexions :	5	10	15	20	20 et + (Expirer en remontant)
7A/7B : Nbre flexions triceps :	5	10	15	20	20 et + (Caler la chaise contre un mur)
8 : Tps de travail :	30''	1'	1'30	2'	(Travail statique, tenir la position)
9A/9B : Temps de travail :	30''	1'	1'30	2'	(Sur place, synchroniser Bras/Jambes )
10A/10B : Nbre de flexions :	5	10	15	20	20 et + (Alterner jambe droite et gauche))
11A/11B : Nbre de pompes :	5	10	15	20	20 et + (Restez bien gainé)
12 : Temps de travail :	30''	1'	1'30	2'	(Restez bien gainé)