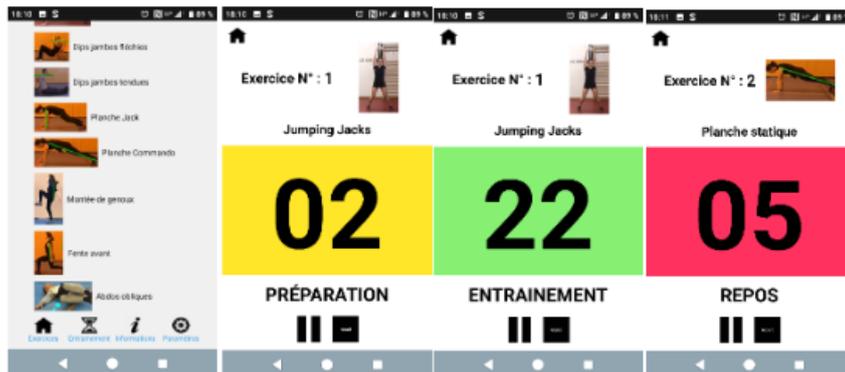


ANDROÏD
[Play store](#)



- Pour ceux qui possèdent un **smartphone ou une tablette ANDROÏD**, une application gratuite et sans publicité vous permet de découvrir les exercices sous la forme de courtes séquences vidéos : **WOD 12 exos TIMER**
- Il est proposé pour plusieurs exercices le choix entre 2 ou 3 variantes de difficulté croissante, à vous de choisir le niveau qui vous convient (en partant du plus facile de préférence).
- L'application dispose d'un Timer pour vous accompagner et respecter l'alternance entre temps d'entraînement ou de travail et temps de repos. Le temps de travail peut être réglé (20 ou 30 secondes dans les paramètres).



1 Scanner le QR CODE pour installer l'application

OBJECTIFS :

- Entretien sa condition physique en pratiquant une activité physique régulière

PRÉSENTATION :

Le WOD 12 exercices est un circuit (l'enchaînement des 12 exercices) pouvant être réalisée en autonomie et sans matériel. Les exercices se font uniquement avec le poids de son corps.

- Accessible à tous, il faut disposer de 6 à 8 minutes par jour pour se livrer à une série d'exercices qui s'enchaînent avec un temps de travail de 20 ou 30 secondes entrecoupé d'un temps de récupération de 10 secondes. Il faudra rechercher le nombre maximal de répétitions à chaque fois. Un Timer vous aide à respecter l'alternance entraînement-repos.

Voici deux exemples :



Jumping jacks



Squat sans charge

CONSEILS :

- Entretien sa condition physique ne demande que quelques minutes par jour. L'idéal est de pratiquer la série de 12 exercices une fois par jour ! Vous pouvez répéter la série 2 ou 3 fois.
- Le choix entre deux temps de travail : 20 ou 30 secondes. **Pour les moins aguerris, commencer par 20 secondes !**
- Le choix entre plusieurs niveaux de difficulté pour certains exercices est possible dans les paramètres de l'application ou la fiche PDF.
- De courtes séquences vidéos illustrent chaque exercice, souvent en apportant des conseils pour bien les réaliser. Découvrir les exercices et s'entraîner à les faire correctement à votre rythme sans les enchaîner.

Pour tous :
Un carnet de suivi

- un carnet de suivi est proposé en trois versions
- Il doit être complété après chaque séance en indiquant :
 - la date du jour de la séance
 - circuit complet (les 12 exercices) ou non
 - le temps de travail choisi (20 ou 30 secondes). C'est toujours le même temps de travail pour chaque exercice si on effectue le circuit complet. Si on souhaite changer de durée, refaire une nouvelle série (à un autre moment).
 - le nombre de répétitions effectuées : il faut rechercher son maximum pour chaque exercice.
- INDICATIONS :**
 - en 20 secondes : 10 à 15 répétitions
 - en 30 secondes : 15 à 20 répétitions
- **Fichier à compléter avec un TABLEUR : une version pour Excel, une autre pour Libre Office**
- **Fiche PDF à imprimer et compléter à la main (il est possible de la compléter avec un lecteur de PDF comme Foxit PDF reader (à installer sur son ordinateur).**

CALENDRIER :

- Le circuit peut être effectué une fois par jour, cela demande moins de 10 minutes !
- Pour les moins aguerris, on peut entrecouper une journée de repos et faire le circuit un jour sur deux
- **EXEMPLE DE CALENDRIER :**
 - Jour 1 : découvrir les niveaux de difficulté lorsqu'il y en a et effectuer 6 exercices (faire de 15 à 20 répétitions)
 - Jour 2 : découvrir les niveaux de difficulté lorsqu'il y en a et effectuer les 6 autres exercices
- ÉTABLIR la liste des exercices que l'on souhaite faire !**
 - Jour 3 : **Faire le circuit training complet en choisissant 20 secondes de temps de travail dans l'application (ou régler le Timer sur iOS, 10 secondes de préparation, 20 secondes d'exercice et 10 secondes de travail, répété 10 fois ou 10 rounds).**
 - Jour 4 : repos
 - Jour 5 : circuit complet : 20 ou 30 secondes. Augmenter la durée de chaque exercice plus tôt que le nombre de répétitions
 - Jour 6 : repos : envoyer ou déposer le carnet de suivi complété sur l'ENT (se référer aux consignes données par votre enseignant).
- A vous ensuite de vous organiser et trouver votre propre rythme :
 - : 1 fois par jour, 20 ou 30 secondes de travail par exercice
 - : 1 jour sur 2, 20 ou 30 secondes de travail par exercice
 - : 1 à 3 fois par jour à des moments différents ou enchaînés : prévoir 5 minutes de repos entre chaque série.
- **A la fin de chaque semaine, faire parvenir le carnet de suivi à votre enseignant**

Illustration du carnet

EXERCICES	1 séance	
	20/03/20	
Jumping Jacks	15	out 30 sec.