

FICHE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ : **Fitness**



Accessibilité

Temps de préparation : 5 min

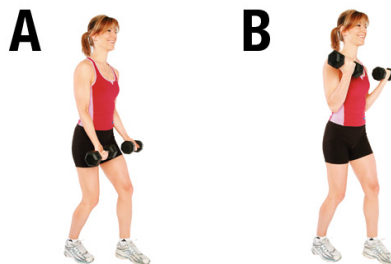
Indicateur de mise en place : ☆☆☆☆☆
Difficile Facile

Matériel nécessaire : Chaise, poids (de 1 ou 2 kg)

Adaptabilité si matériel manquant : Bouteille d'eau de 1L ou de 2L

Déroulement / Consignes	Schémas
<p>4 circuits de 5 minutes chacun. 30 secondes d'efforts et 30 secondes de récupération.</p> <p>1^{er} exercice : Relevé de chaise</p>	

2^{ème} exercice : Biceps bouteille



**3^{ème} exercice : Relevé de chaise /
Montée de genou**

4^{ème} exercice : Triceps bouteille



5^{ème} exercice : Équilibre unipodal

