

Planification 5^e-6^e, accueil et douance pour juin 2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>1 <i>Jour 1</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>course</u> -Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 30 secondes course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p> 	<p>2</p> <p><u>Défi Hacky</u> Continuer le défi que nous avons commencé à l'école. Voici un lien pour vous aidez : https://youtu.be/aGNJgqmtt4Y</p> 	<p>3 <i>Jour 2</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>course</u> -Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 45 secondes course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p> 	<p>4</p> <p><u>Défi jonglerie</u> Pour fabriquer des balles de jonglerie : https://www.facebook.com/100002409386792/posts/2825969490826669/ Pour jongler : https://youtu.be/jdBDyogem_A</p> 	<p>5 <i>Jour 3</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>course</u> -Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 60 secondes course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p> 
<p>8 <i>Jour 4</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>course</u> -Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 1 minute 15 sec. course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p>	<p>9</p> <p><u>Tabata : DONT QUIT</u> https://youtu.be/WY456YjaB3E</p> <p><u>Volley-balle : La manchette</u> https://youtu.be/aZkZwAFeye0</p> 	<p>10 <i>Jour 5</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>course</u> -Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 1 minute 30 sec. course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p>	<p>11</p> <p><u>Marche rapide :</u> Voir la trousse de la semaine du 18 mai 2020</p> <p><u>Volley-balle : La passe</u> https://youtu.be/IEaaxPJ1cQ</p> 	<p>12 <i>Jour 6</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>Course</u> -Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 1 minute 45 sec. course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p>

<p>15 <i>Jour 7</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>course</u></p> <p>-Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 2 minutes course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p>	<p>16</p> <p><u>Défi dribble au soccer</u></p> <p>https://youtu.be/wi1VICTXQs0</p> 	<p>17 <i>Jour 8</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>course</u></p> <p>-Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 2 minutes course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p>	<p>18</p> <p><u>Tabata</u> : Pour débutant</p> <p>https://youtu.be/aUYRVS_Nz_VY</p>	<p>19 <i>Jour 9</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>course</u></p> <p>-Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 2 minutes 15 sec. course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p>
<p>22 <i>Jour 10</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>Course</u></p> <p>-Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 2 minutes 30 sec. course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p>	<p>23</p> <p><u>Tabata</u> : Back in Black</p> <p>https://youtu.be/4ueeZFA7bws</p> <p><u>Volley-balle</u> : La réception</p> <p>https://youtu.be/ZLRy_Gu9LVA</p> 	<p>24 <i>Jour 11</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>Course</u></p> <p>-Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 2 minutes 45 sec. course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p>	<p>25</p> <p><u>Défi dribble au basket</u></p> <p>https://youtu.be/JcoL8Wm79U0</p> 	<p>26 <i>Jour 12</i></p> <p><u>Entrainement</u> <u>Course</u></p> <p>-Marche 5 minutes -Faire 10 fois en intervalle: 3 minutes course lente 60 secondes marche <i>Finir avec une marche de 5 minutes</i></p> 

Mme Anik (anik.cossette@csmc.qc.ca) et M. Jean-Sébastien (Jean-Sebastien.Meunier2csmc.qc.ca) vous souhaitent un bon entraînement, un bel été et une bonne rentrée scolaire! N'hésitez pas à nous contacter!