

## MA ROUTINE D'EXERCICES

*J'utilise les dés d'exercices pour me faire une routine d'exercices dynamique et variée.*

### **Aujourd'hui...**

Je commence mon entrainement à \_\_\_\_\_;

Je termine mon entrainement à \_\_\_\_\_;

En tout, j'ai bougé pendant \_\_\_\_ heure(s) et \_\_\_\_\_ minute(s).

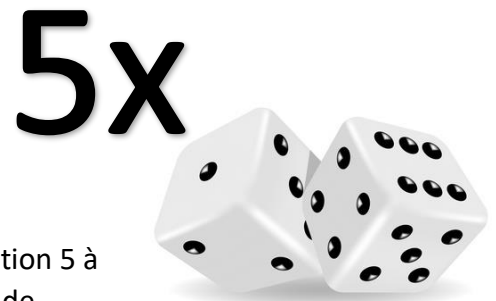


Pour commencer mon entrainement, je lance le dé le plus facile (rose ou mauve) pour m'échauffer comme il le faut avant de faire des exercices plus demandants.

Je lance le dé 5 fois et fais l'exercice à chaque fois. Maintenir la position 5 à 10 secondes avant de relâcher. Répéter le même exercice 3 fois avant de relancer le dé. Si l'exercice demande de faire travailler un côté à la fois, c'est important de faire l'autre côté ensuite.

Après avoir fait mes 5 premiers exercices, je peux :

- Soit lancer le même dé 5 autres fois;
- Soit lancer l'autre dé 5 fois pour avoir de nouveaux exercices.



Ensuite, je fais comme pour les 5 premiers exercices : je maintiens la position 5 à 10 secondes avant de relâcher et je répète le même exercice 3 fois avant de relancer le dé

### **Cette semaine...**

Je coche les jours où j'ai fait des exercices.

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
|          |       |       |          |       |          |        |

### **Je me rappelle...**

De prendre mon temps,

de boire de l'eau,

de bien respirer et

d'écouter son corps!

