**Entraînement cosmique**

****

Comme il n’y a plus de force gravitationnelle dans l’espace, les astronautes sont en apesanteur. Ils subissent alors des effets physiologiques sur leur musculature et leur densité osseuse. Pour éviter ou réduire les risques de blessures, les astronautes suivent un entrainement précis et stricte avant et pendant leur mission spatiale. En plus de se préparer physiquement, les astronautes et leur équipe de mission doivent planifier un menu équilibré et adapté à leur environnement spatial afin de s’assurer qu’ils absorbent tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de leur organisme.

Ton projet est de bâtir un programme d’entraînement pour augmenter ta musculation afin de partir en mission avec une musculature forte et endurcie. Pour s’assurer que tu ne perdes pas trop de muscles et pour maintenir ta masse osseuse, tu devras donc aussi planifier un programme d’exercices quotidien pendant tes 3 jours où tu seras en mission.

Critères que nous devons voir dans ton projet :

* Ton entraînement avant ton départ doit durer 2 semaines.
* Ton entraînement doit durer environ 2 heures par jour.
* Ton entraînement durant ta mission doit durer 30 minutes pendant 3 jours.
* Choisis des exercices variées et spécifiques aux muscles.
* N’oublie pas de toucher tous les groupes de muscles.
* Tu dois spécifier quels muscles sont touchés (inclure un schéma)
* Inscris le nombre de répétition ou le nombre de minutes pour chaque exercice
* Inscris tous tes exercices sous forme de calendrier. Tu devras remettre 2 calendriers (1 pour avant et 1 pour pendant la mission)
* Indique quel matériel tu utiliseras pour faire tes exercices. N’oublie pas que tu n’as pas les mêmes appareils sur Terre et dans l’espace.

Sois créatif !

Indique les groupes de muscles touchés par tes exercices.

