

## Circuit training Séance 1 semaine 1

*La fiche proposée est d'un niveau facile et accessible à tous ; elle vous permettra de mobiliser le corps entier, de solliciter l'ensemble des muscles et ainsi de sentir les bienfaits d'une activité physique. Vous n'avez pas besoin de matériel ni de charges, juste une tenue de sport, des tennis, un tapis de sol et une bouteille d'eau bien sur ! Ne vous découragez pas et si vous trouvez cela trop difficile, vous pouvez toujours adapter les exercices pour pouvoir les réaliser plus facilement en toute sécurité et sans vous faire mal...allez, un peu de musique et c'est parti !!!*

**Temps d'activité : 35/40 minutes environ**

### Objectifs :

- Solliciter l'organisme dans sa totalité sur des efforts d'intensité moyennes à élevées en choisissant le niveau adapté à tes capacités
- Respecter les postures sécuritaires dans chaque exercice proposé.
- Respecter les principes d'échauffement en début de séance et d'étirement en fin de séance

### Echauffement :

- L'objectif est d'Augmenter progressivement le rythme cardiaque, échauffer les muscles et solliciter les articulations.
- Temps : 5 à 10 min :
  1. 3 à 5 min : Courir sur place, talons fesses, montée de genoux, jumping jack, fentes alternées, punches, speed run (course sur place accélérée)
  2. 3 à 5 min : mobilisation des articulations, squats, fentes côtés, gainages dynamiques et statiques

**Niveaux de difficultés :** 3 Niveaux de difficulté en fonction de votre condition physique et de votre niveau d'entraînement.

- ❖ **Niveau 1 :** 3 sets : (les 9 exercices comme décrits sur la fiche) X 3 avec 2 min de récupération active (marcher, s'étirer, trotter) entre chaque set

Possibilité pour ce niveau de faciliter certains exercices :

- Pompes sur genoux
- Planck jack sans sauter (écarter et ramener une jambe puis l'autre)

- ❖ **Niveau 2 :** 5 sets des 9 exercices comme décrits sur la fiche et 2 min de récupération active entre chaque set

- ❖ **Niveau 3 :** 7 sets des 9 exercices avec possibilité d'augmenter la difficulté pour certains exercices :

- Squats jump
- Fentes sautées ( lunges)
- Planche statique sur une jambe 15sec et sur l'autre 15sec ( elbow plank)

**Fiche séance 1**

<p><b>Jumping jack x10</b></p>  <p>appuis actifs en restant sur l'avant du pied</p>	<p><b>Squats X 10</b></p>  <p>dos droit, bien rester sur les talons, fesses en arrière : elles ne descendent pas plus bas que les genoux</p>	<p><b>Lunges X 10</b></p>  <p>le genou arrière descend presque au sol, le genou avant ne dépasse pas le pied et les abdominaux sont gainés pour garder le dos droit</p>
<p><b>Pompes du grimpeur X10</b></p>  <p>Ramener les genoux en alternance vers la poitrine, épaules alignées avec poignets. Rester en position de gainage : ne pas relâcher les lombaires en gainant les abdominaux .</p>	<p><b>Pompes X10</b></p>  <p>Épaules alignées avec poignets Gainer les abdominaux, rentrer le ventre pour protéger le dos inspirer en flexion, expirer en remontant en extension</p>	<p><b>Planck Jack X10</b></p>  <p>En gainage sur avant-bras, écarter et serrer les jambes : abdominaux gainés, corps aligné, ventre rentré, épaules alignées avec coudes</p>
<p><b>Sit ups X10</b></p>  <p>Ne pas décoller les pieds Expirer en montant sans à-coup, inspirer en descendant</p>	<p><b>Bicycle crunches X10</b></p>  <p>Garder les coudes écartés, le bassin stable au sol respirer régulièrement</p>	<p><b>Gainage statique 30 secondes</b></p>  <p>abdominaux gainés, ventre rentré pour protéger le dos, épaules et coudes alignés, respirer régulièrement</p>

Niveau 1 : 3 sets, Niveau 2 : 5 sets, niveau 3 : 7 sets et 2 min récupération entre chaque set

**Etirements de fin de séance :**

Allongez-vous sur le dos et relaxez-vous afin de récupérer un rythme cardiaque moins élevé, voici quelques exemples, tenez la pause 15 secondes minimum en respirant tranquillement

