

SEANCE : CIRCUIT TRAINING

A FAIRE SEUL, EN COUPLE ET MEME AVEC SES ENFANTS A PARTIR DE 14 ANS
(DE MANIERE TRES ADAPTEE BIEN EVIDEMMENT).

PAS BESOIN DE MATERIEL SPECIFIQUE SI CE N'EST UN TAPIS
(OU, A DEFAUT, UNE SERVIETTE LONGUE ET TRES EPAISSE) ET UN CHRONOMETRE

>>> **OBJECTIF DE LA SEANCE** <<<

**>>> SOLLICITATION DU HAUT DU CORPS SUR LE PLAN MUSCULAIRE MAIS, SURTOUT,
TRAVAIL CARDIO-VASCULAIRE**

**>>> CHACUN ENCHAINE LE CIRCUIT TRAINING CI-DESSOUS (CF. TABLEAU) QUI EST UN
ENCHAINEMENT DE 6 EXERCICES A LA SUITE. LA DIFFICULTE EST DE L'ENCHAINER UN
CERTAIN NOMBRE DE FOIS AVEC OU SANS RECUPERATION (FONCTION DU NIVEAU CHOISI).**

**EN FONCTION DE LA PRATIQUE SPORTIVE QUI EST LA VOTRE CHAQUE
SEMAINE, CHOISISSEZ UN NIVEAU DE DIFFICULTE DE 1 A 4. VOUS
POURREZ DANS TOUS LES CAS LE MODIFIER EN LE PRATIQUANT
(EN SIMPLIFIANT LA DIFFICULTE SI C'EST TROP DUR
ET, INVERSEMENT).**

TEMPS DU CIRCUIT (SANS COMPTER L'ECHAUFFEMENT) : DE 20 A 35 MINUTES

1/ NIVEAU « SUPER » EXPERT

Faire le circuit training (enchaîner les 6 exercices) **10 fois d'affilée** sans temps de repos ni entre exercices ni entre les séries (juste le temps de boire). Possibilité d'une course en le faisant en un minimum de temps (tout en étant « propre » dans ses exercices !!).

2/ NIVEAU EXPERT

Faire le circuit training (enchaîner les 6 exercices) **8 fois d'affilée** sans temps de repos entre les exercices mais avec 30 secondes de repos entre les séries

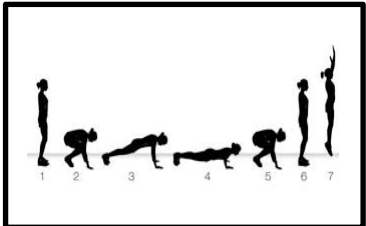
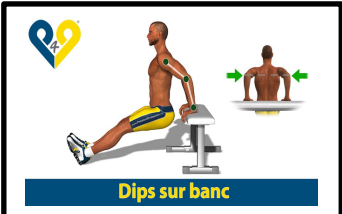

3/ NIVEAU DEBROUILLE

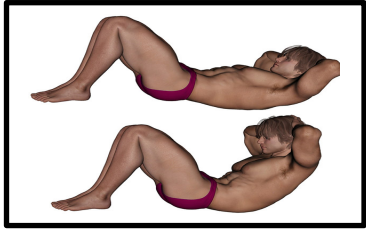

Faire le circuit training (enchaîner les 6 exercices) **6 fois d'affilée** avec un temps de repos de 10'' entre les exercices et 1 minute de repos entre les séries

4/ NIVEAU DEBUTANT

Faire le circuit training (enchaîner les 6 exercices) **5 fois d'affilée** avec un temps de repos de 15'' entre les exercices et de 2-3 minutes de repos entre les séries

CIRCUIT TRAINING A REALISER

<p style="text-align: center;"><u>ÉCHAUFFEMENT</u></p> <p style="text-align: center; font-size: small;">AUGMENTER PROGRESSIVEMENT SON RYTHME CARDIO-VASCULAIRE MOBILISATION ARTICULAIRE</p>	<p>>>> ÉCHAUFFEMENT : mise en route cardio-vasculaire et musculaire.</p> <p>1/ Sautiller sur place (3')</p> <p>2/ Sautiller mais en faisant des exercices en même temps : montée de genoux (2X10''); talons / fesses (2X10''); flexion / extension toutes les 5'' (X4) ; deux pas chassés à droite puis à gauche (X10) ; en tournant les bras dans un sens, dans l'autre (10'')...</p> <p>3/ Après un court arrêt, mobilisation des articulations : de la tête aux pieds => nuque, épaules, coudes, poignets, tronc – bassin, genoux, chevilles...</p> <p style="text-align: center;">L'échauffement doit absolument durer au minimum entre 10 et 15 minutes</p>
<p style="text-align: center;">EXERCICE N°1 :</p> <p style="text-align: center;">« TIPPING »</p> <p style="text-align: center;">40 SECONDES</p>	<p>► CONTENUS PRIORITAIRES =</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jambes fléchies, bras tendus vers l'avant 2. Bien décoller les talons du sol (les talons ne touchent jamais le sol) 3. Accélérer sur place <p>► SECURITE = ne pas faire cet exercice sans l'échauffement préalable avec une montée progressive du « cardio »</p>
<p style="text-align: center;">EXERCICE N°2 :</p> <p style="text-align: center;">BURPEES</p> <p style="text-align: center;">10 FOIS</p>	<p>► CONTENUS PRIORITAIRES =</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules 2. Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds 3. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules) 4. Faîtes une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol 5. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>► SECURITE = position du dos bien droit lors de la pompe</p>
<p style="text-align: center;">EXERCICE N°3 :</p> <p style="text-align: center;">DIPS SUR BANC</p> <p style="text-align: center;">10 FOIS</p>	<p>► CONTENUS PRIORITAIRES =</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mains posées sur le banc (ou chaise -> être en contrehaut) largeur du bassin 2. Jambes tendues 3. Descendre les fesses le plus bas possible 4. Remonter en contractant les triceps <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  <p style="text-align: center; font-size: small; color: blue;">Dips sur banc</p> </div> <p>► SECURITE = dos droit, bien rester dans son axe lorsqu'on travaille (ne pas compenser en désaxant son corps)</p>
<p style="text-align: center;">EXERCICE N°4 :</p> <p style="text-align: center;">POMPES MAINS SERRES</p> <p style="text-align: center;">10 FOIS</p>	<p>► CONTENUS PRIORITAIRES =</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pieds et mains reposent seuls sur le sol, les pieds sont joints et les mains sont serrées 2. Descendre en gardant l'ensemble du corps le plus aligné possible (dos droit, les fesses ne sortent pas) jusqu'à ce que le ventre touche le sol <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;"><i>Si trop difficile => A/ Mains largeur épaules ; B/ Genoux au sol</i></p> <p>► SECURITE = position du dos bien droit lors de la pompe</p>

<p>EXERCICE N°5 :</p> <p>RELEVES DE BUSTE</p> <p>10 FOIS</p>	<p>► CONTENUS PRIORITAIRES =</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asseyez-vous, pieds au sol, genoux fléchis et mains au niveau des tempes 2. Relevez le buste pour venir jusqu'aux genoux en arrondissant le dos. Contractez les abdominaux lors du mouvement. 3. Redescendez en gardant cette position 4. Une fois que les omoplates touchent le sol, repartez pour une nouvelle répétition. 
<p>EXERCICE N°6 :</p> <p>SQUATS</p> <p>10 FOIS</p>	<p>► SECURITE = contrôler le mouvement ; ne pas remonter trop haut</p> <p>► CONTENUS PRIORITAIRES =</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Descendez vers le sol par la flexion des articulations des genoux et des hanches, sans courber le dos, en inspirant. 2. Maintenez un tronc ferme et éviter de trop vous pencher. En position basse, les hanches sont au même niveau que les genoux. 3. Pour revenir à la position initiale, suivez la même trajectoire en expirant jusqu'à la fin.  <p>► SECURITE = bonne posture du corps, maintien d'un tronc fixe</p>

Bonne séance

Bon courage à tous

Sportivement

Stéphane

RAPPEL SECURITE

1. On ne peut pas entrer directement dans une bonne séance d'entraînement sans avoir au préalable échauffé son corps et ses muscles. Sachez que **s'entraîner sans échauffement vous expose à des blessures graves** : déchirures musculaires, claquages, tendinites, troubles cardiaques pour les efforts cardio violents...

2. N'attendez pas d'avoir soif pour boire, et **prenez l'habitude de boire environ 2 petites gorgées d'eau entre chaque série...**

3. **Le dos est la chaîne musculaire la plus fragile** si l'on ne prend pas les mesures adéquates pour la protéger. Garder toujours le dos droit et n'arrondissez pas le bas du dos.