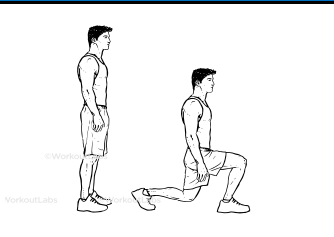
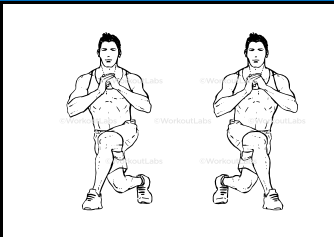
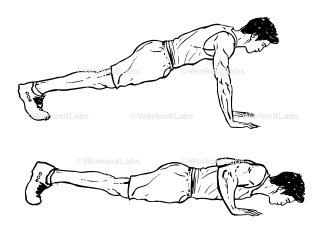
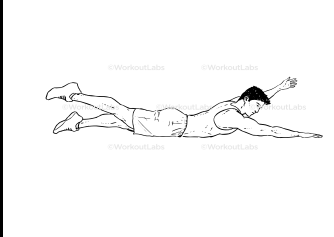
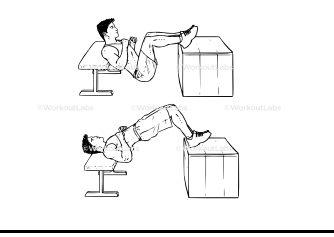
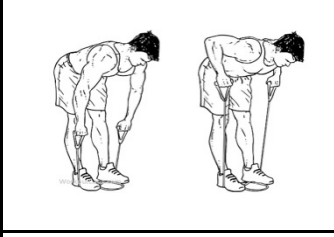
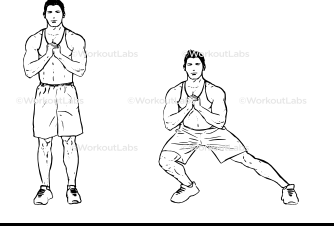
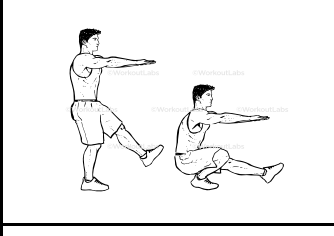
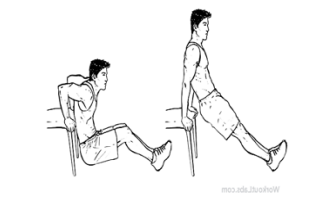
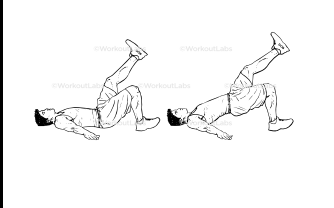
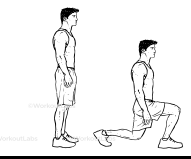
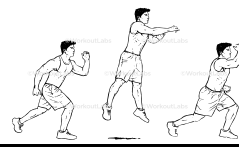
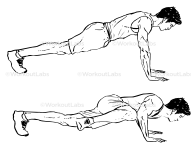

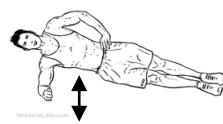




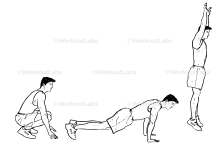
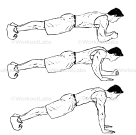
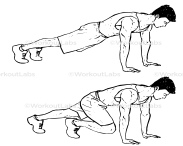
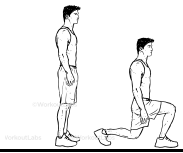
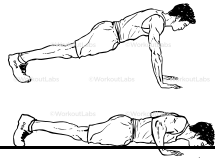
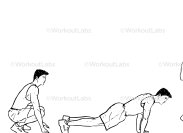


Thème		Circuit training	
Numéro séance		1	
Temps séance		45 min à 1h	
Objectifs		Renforcement musculaire global	
Consignes		Travail sous format de temps Niveau 1: 30/15 Niveau 2: 45/15 Le but est d'enchaîner les exercices avec un temps d'effort (30s ou 45s) et un temps de récupération (15s), vous pouvez choisir le niveau de difficulté. Niveau 1 : 2 blocs Niveau 2: 4 blocs Temps de récupération entre les exercices:15s, temps de récupération entre les blocs: 3min Chaque fin de séance vous avez un circuit gainage à faire (voir page 5) Pour chaque fin de séance vous avez un retour au calme (voir page 4)	
Echauffement		voir page 4	
1 Fentes		6 Fentes croisées	
2 Pompes		7 Superman croisés	
3 Extension hanche surélevé		8 Tirage élastique	
4 Fentes latérales		9 Air squat ou pistol squat	
5 Dips		10 Extension hanche une jambe	

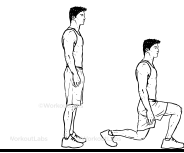
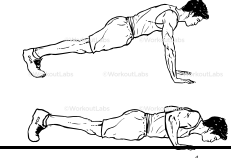
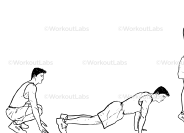
Thème	Circuit training		
Numéro séance	2		
Temps séance	45 min à 1h		
Objectifs	Renforcement musculaire global		
Consignes	Travail avec un nombre de répétition donné Niveau 1: 2 tours chaque bloc, Niveau 2: 4 tours chaque blocs Le but est de faire le nombre de répétition donné sur chaque exercice, vous devez enchaîner les exercices, une fois terminé vous avez 1min30 de récupération. Vous devez répéter le bloc 2 à 4 fois (voir niveau), une fois le bloc terminé vous avez 3min de récupération. Vous pouvez ajuster le nombre de répétition si c'est trop facile. Vous devez faire tout les blocs Chaque fin de séance vous avez un circuit gainage à faire (voir page 5) Pour chaque fin de séance vous avez un retour au calme (voir page 4)		
Echauffement	voir page 4		
Bloc 1		Bloc 3	
Fentes Niveau 1: 6/jbe Niveau 2: 10/jbe		Fentes sautées Niveau 1: 12 Niveau 2: 20	
Pompes spiderman Niveau 1: 8 Niveau 2: 15		Dips sur chaise Niveau 1: 10 Niveau 2: 20	
Gainage latéral monter-descente Niveau 1: 25/côté Niveau 2: 40/côté		Sit up Niveau 1: 10 Niveau 2: 20	
Bloc 2		Bloc 4	
Squat Jump Niveau 1: 10 Niveau: 15		Pas du patineur Niveau 1: 16 Niveau 2: 30	
Boxing Niveau 1: 20s Niveau 2: 30s		Burpees Niveau 1: 10 Niveau 2: 15	
Gainage militaire Niveau 1: 15 mvt Niveau 2: 25 mvt		Mountain climber Niveau 1: 20/30 Niveau 2: 40	

Thème	Circuit training
Numéro séance	3
Temps séance	45 min à 1h
Objectifs	Renforcement musculaire global / travail cardiovasculaire
Consignes	<p>Travail sous format de temps CHALLENGE</p> <p>Le but est de faire un maximum de tours dans un temps donné (voir challenge., Vous devez faire les 3 challenges, vous avez 3 min de récupérations entre chaque bloc (challenge). Chaque fin de séance vous avez un circuit gainage à faire (voir page 5)</p>
Echauffement	voir page 4

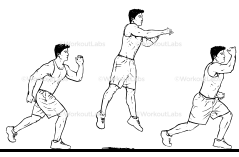

Challenge 1: maximum de tour en 9 min

Fentes 18 répétitions	
Pompes départ sol 12 répétitions	
Burpees 6 répétitions	

Challenge 2: maximum de tour en 6 min

Fentes 12 répétitions	
Pompes départ sol 8 répétitions	
Burpees 4 répétitions	

Challenge 3: maximum de tour en 3 min

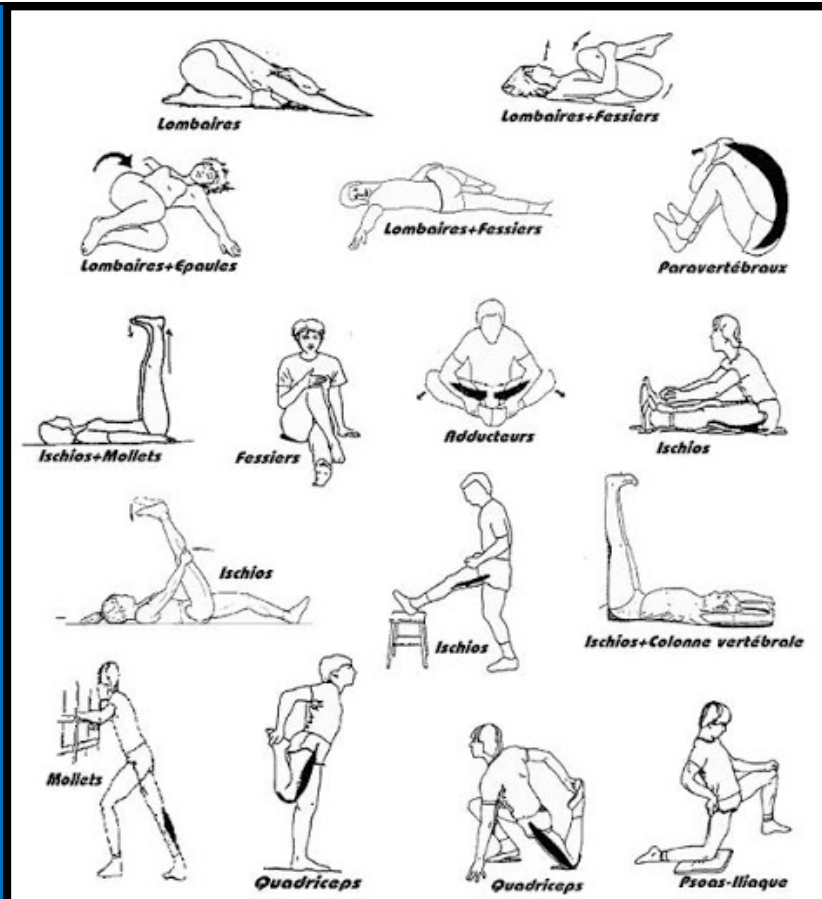
Fentes sautées 6 répétitions	
Pompes sautées 4 répétitions	

Echauffement (statique; mobilisation articulaire)		
Exercices	Répétitions	Séries
Rotations tête	10	chaque côté
Rotations épaules bras le long du corps	10	avant/arrière
Rotations épaules bras tendus côté	10	avant/arrière
Rotations bassin	10	chaque côté
Rotations genoux	10	chaque côté
Elevations pointes de pieds	15	1

Echauffement (dynamique)		
Exercices	Répétitions	Séries
Jumping Jack	20	chaque côté
Monter de genoux sur place	30	avant/arrière
Fentes	10	avant/arrière
Fentes côtés	10	chaque côté
Squat complet	10	chaque côté
Saut pointe de pied	15	1

répéter ce circuit 3 fois de manière progressive (commencer lentement)

Etirements fin de séance
Faire tout les exercices, 30s par groupe musculaire



Circuit abdos / gainage

Consignes

Travail sous format de temps

Vous devez réaliser les exercices les uns après les autres à la suite. Il n'y a pas de récupération entre les exercices (seulement le temps de changer d'exercice). A la fin du circuit vous avez 2 min de récupération. Vous devez réaliser 2 tours de circuit abdos gainages.

Niveau 1: 30s par exercice, Niveau 2: 45s par exercice

Dead Bug

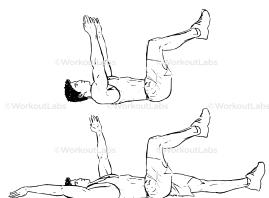
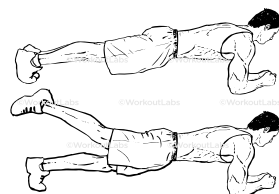


Planche
jambe levé



Windshield
Wipers

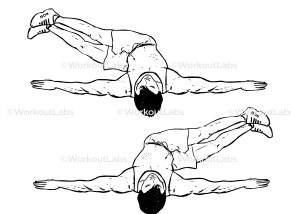
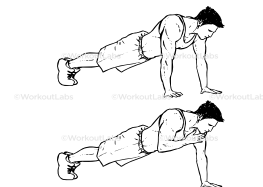


Planche
touché
épaules



Crabe
touché pied
avec bras
opposé

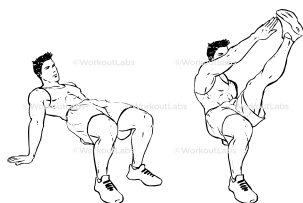


Planche
côté
rotation

