

CIRCUIT TRAINING

1er
tour

2ème
tour

3ème
tour

#1

Réaliser le circuit en respectant les conseils de chaque exercice.

Les premières fois, préférer une exécution stable et juste à la rapidité.

Le circuit devrait être réalisé 3x de suite, adapter les répétitions de chaque tour.

Jump skating

20x 14x 8x



Abaisser le corps dans un léger squat sur une jambe. Sauter sur le côté aussi loin que possible. Stabiliser sur le pied extérieur et amener l'autre pied au-delà par l'arrière. Puis sauter de l'autre côté. Lorsque le mouvement est techniquement bien acquis, effectuer les sauts aussi rapidement que possible et travailler la résistance.

Half Burpees

10x 8x 6x



1 2 3 4 5

- > Le bassin doit descendre au moins au niveau des genoux.
- > Ramener les pieds au plus proche des mains.
- > Effectuer la série aussi vite que possible.

Gainage et planche latérale

8x 6x 4x



Départ: planche en appui sur les deux coudes ou bras tendus, jambes légèrement écartées. Bien rentrer le nombril.

Déplacer l'appui sur le coude/la main gauche, puis élever le bras droit tendu jusqu'à alignement vertical. Revenir en planche. Idem de l'autre côté. Chaque mouvement compte 1x.

Fentes arrières stabilisées

12x 10x 8x

> Faire un grand pas en arrière, abaisser le bassin au niveau du genou pour obtenir un angle à 90°. Dos droit et regard droit vers l'avant. > Stabiliser la position 2 secondes.

> L'exercice doit se faire lentement. > Se redresser, puis effectuer le mouvement avec l'autre jambe. > Freiner la descente pour optimiser le travail des quadriceps et muscles fessiers.

> Chaque changement compte 1x.



Pompes genoux

8x 6x 4x



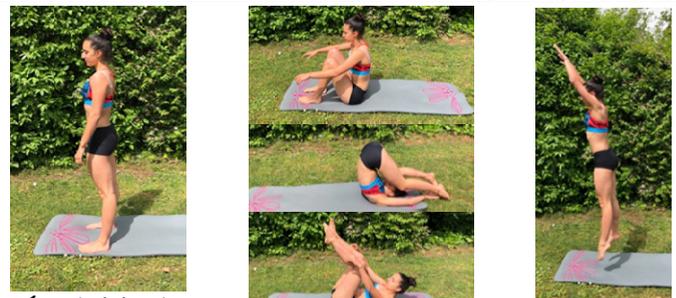
> Rétroversion du bassin et rentrer le nombril.

> Abaisser les épaules en avant des mains.

> On peut ajouter un déplacement à droite/gauche après chaque pompe.

Crunches rouler-sauter

12x 10x 8x



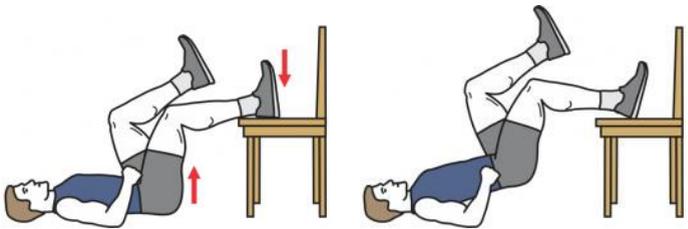
> Départ debout.

> S'asseoir et rouler en arrière jusqu'à **toucher les pieds derrière la tête** (ou sur un objet plus élevé que le sol).

> Revenir en roulant vers l'avant, se redresser et **saut groupé**

> Effectuer le mouvement complet aussi rapidement que possible.

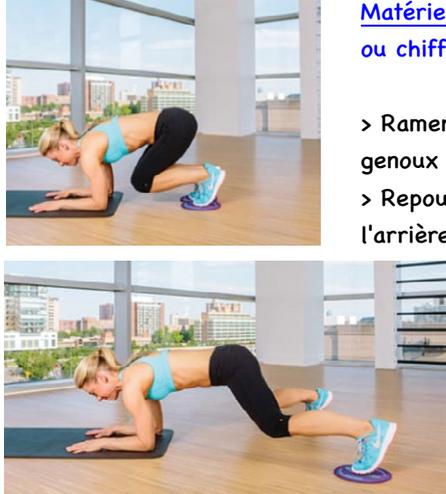
2

CIRCUIT TRAINING			1er tour	2ème tour	3ème tour	#2	
<p>Réaliser le circuit en respectant les conseils de chaque exercice.</p> <p>Les premières fois, préférer une exécution stable et juste à la rapidité.</p> <p>Le circuit devrait être réalisé 3x de suite, adapter les répétitions de chaque tour.</p>							
Corde à sauter	80x	40x	20x	Crunch	8x g 8x d	6x g 6x d	4x g 4x d
 <ul style="list-style-type: none"> > sauter à la corde à pieds joints > maintenir un rythme soutenu 				 <ul style="list-style-type: none"> > Départ allongé sur le dos, un bras/une jambe opposés tendu et l'autre jambe en appuis pied au sol > Effectuer une série de fermetures asymétriques > Répéter la série de l'autre côté 			
Jumping Jack	60x	30x	15x	Ischio-jambiers	10x g 10x d	6x g 6x d	4x g 4x d
 <ul style="list-style-type: none"> > Bras en haut = jambes écartées / bras en bas = jambes serrées > Sauter ouvert/fermé = 1 mouvement > Effectuer les mouvements aussi vite que possible 				 <ul style="list-style-type: none"> > Allongé sur le dos, prendre appui sur la chaise avec le talon, jambes fléchies à environ 90° > Apuyer vers le bas avec le talon pour décoller le bassin > Effectuer une série de mouvements puis changer de jambe 			
Courir sur place	80x	40x	20x	Pompes genoux	8x	6x	4x
<ul style="list-style-type: none"> > <u>Lever haut les genoux</u> > Coordonner avec les mouvements des bras, comme pour la course > G + D = 1 mouvement > Effectuer <u>une course rapide et résister</u> > Regard vers l'avant 				 <ul style="list-style-type: none"> > Rétroversion du bassin et rentrer le nombril. > Abaisser les épaules en avant des mains. > On peut ajouter un déplacement à droite/gauche après chaque pompe. 			

3

CIRCUIT TRAINING				1er tour	2ème tour	3ème tour	#3				
<p>Réaliser le circuit en respectant les conseils de chaque exercice.</p> <p>Les premières fois, préférer une exécution stable et juste à la rapidité.</p> <p>Le circuit devrait être réalisé 3x de suite, adapter les répétitions de chaque tour.</p>											
Courir sur place			80x	40x	20x	Fente arrière Kick					
<ul style="list-style-type: none"> > Lever haut les genoux > Coordonner avec les mouvements des bras, comme pour la course > G + D = 1 mouvement > Effectuer <u>une course rapide</u> et résister > Regard vers l'avant 							8x g 8x d	6x g 6x d	4x g 4x d		
Planche latérale active G			8x	6x	5x	Planche latérale active D		8x	6x	5x	
 			 		<ul style="list-style-type: none"> > Prendre la position de gainage latéral sur la jambe et le coude à gauche, l'autre bras/jambe sont allongés vers le haut/bas. > Plus facile: se mettre en appui sur le genou fléchi à 90°, le bras et la jambe du haut sont allongés au maximum. > Effectuer une série de mouvements: toucher le genou avec le coude du 			Idem à droite. Choisir la version avec l'appui sur le genou si nécessaire et favoriser une bonne exécution.			
Jump skating			20x	14x	8x	Pompes Spiderman		6x	6x	6x	
					<ul style="list-style-type: none"> > Rétroversion du bassin et rentrer le nombril. > Abaisser les épaules en avant des mains. > A chaque pompe, aller toucher alternativement un genou au coude du même côté. 						
<ul style="list-style-type: none"> Abaisser le corps dans un léger squat sur une jambe. <u>Sauter sur le côté aussi loin que possible</u>. Stabiliser sur le pied extérieur et amener l'autre pied au-delà par l'arrière. Puis sauter de l'autre côté. Lorsque le mouvement est techniquement bien acquis, effectuer les sauts aussi rapidement que possible et travailler la résistance. 											

4

CIRCUIT TRAINING			1er tour	2ème tour	3ème tour	#4			
<p>Réaliser le circuit en respectant les conseils de chaque exercice. Les premières fois, préférer une exécution stable et juste à la rapidité. Le circuit devrait être réalisé 3x de suite, adapter les répétitions de chaque tour.</p>									
Corde à sauter		80x	40x	20x	Bateau twisté		8x	6x	4x
 <p>> sauter à la corde à pieds joints > maintenir un rythme soutenu</p>		<p>Cette "torsion" sollicite vos obliques et défie votre équilibre tout en allongeant votre colonne vertébrale.</p> <ul style="list-style-type: none"> > S'asseoir, se pencher légèrement en arrière et soulever les jambes pour que les tibias soient parallèles au sol. > Etendre un bras vers l'avant et l'autre vers l'arrière. > Inverser la position en balayant les bras vers le plafond. > N'inverser la position que lorsque le bateau est stabilisé ! 							
Table Tip Toe Touches		12x	8x	4x	Jumping Jack		60x	30x	15x
		 <ul style="list-style-type: none"> > Bras en haut = jambes écartées / bras en bas = jambes serrées > Sauter ouvert/fermé = 1 mouvement > Effectuer les mouvements aussi vite que possible 							
Planche latérale twistée		8x	6x	4x	Planking Frog Legs		12x	8x	4x
 <p>> <u>Plus facile:</u> poser la jambe d'appui sur le genou replié à 90° > <u>Difficulté moyenne:</u> les deux jambes tendues posées l'une sur l'autre en appui.</p>		<p><u>Matériel:</u> chaussettes glissantes ou chiffons glissants</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ramener doucement les genoux serrés sous la poitrine > Repousser les pieds vers l'arrière, jambes écartées. 							

5

CIRCUIT TRAINING

1er
tour

2ème
tour

3ème
tour

#5

Réaliser le circuit en respectant les conseils de chaque exercice.

Les premières fois, préférer une exécution stable et juste à la rapidité.

Le circuit devrait être réalisé 3x de suite, adapter les répétitions de chaque tour.

Crunches rouler-sauter

12x 10x 8x



- > Départ debout.
- > S'asseoir et rouler en arrière jusqu'à **toucher les pieds derrière la tête** (ou sur un objet plus élevé que le sol).
- > Revenir en roulant vers l'avant, se redresser et **saut groupé**
- > Effectuer le mouvement complet aussi rapidement que possible.

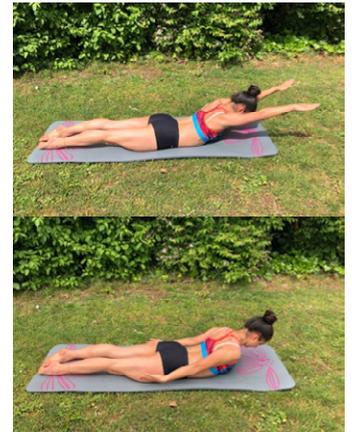
Dorsaux papillon

12x 10x 8x

S'allonger sur le ventre, jambes et pointes de pieds serrées au sol, les bras tendus en avant surélevés à 10 cm du sol. Menton rentré et nuque allongée.

> Effectuer des mouvements avant/arrière avec les bras tendus passant sur le côté.

! Bras aux oreilles: les paumes regardent le sol, bras le long du corps, elles regardent le ciel !



Twisted Mountain Climber

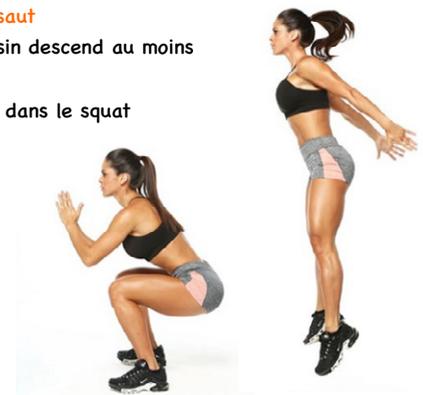
20x 16x 12x



Squats sautés

12x 8x 4x

- > Favoriser l'explosivité du saut
- > Stabiliser le squat, le bassin descend au moins au niveau des genoux
- > Genoux et pieds à 10h10 dans le squat



Pompes genoux

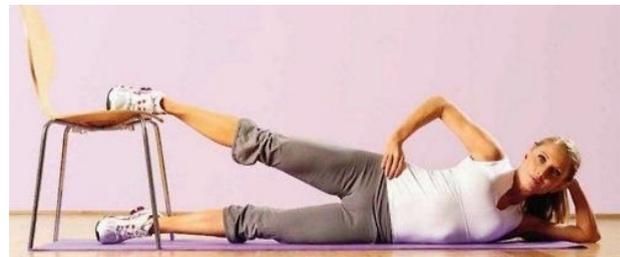
8x 6x 4x



- > Rétroversion du bassin et rentrer le nombril.
- > **Abaissier les épaules en avant des mains.**
- > On peut ajouter un déplacement à droite/gauche après chaque pompe.

Adducteurs

10x g 8x g 6x g
10x d 8x d 6x d



Si vous n'avez pas de chaise, posez au sol le pied de la jambe supérieure (genou fléchi) devant le genou de la jambe inférieure