

## SEANCE DE SPORT N°3 « CIRCUIT TRAINING »

### Petite citation du jour :

« SI TU VEUX FAIRE QUELQUE CHOSE, SOIT TU TROUVES UN MOYEN, SOIT TU TROUVES DES EXCUSES »

Pour la 3<sup>ème</sup> séance de sport, nous allons travailler sous forme de circuit training.

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres. L'avantage réside dans la succession de divers exercices (renforcement musculaire et de cardio), tout en alternant des exercices pour le haut et bas du corps.

Le but est de faire l'enchaînement des exercices en conservant un rythme cardiaque élevé sans avoir besoin de temps repos puisque les exercices effectués restent variés.

### **ECHAUFFEMENT : (10 MIN)**

Faire toujours la même routine **d'échauffement articulaire**:

- Réaliser une première fois, pendant 20s, des rotations pour chaque articulation, poignets, épaules, cou, coudes, chevilles, genoux et hanches.
- Réaliser une deuxième fois, l'ensemble des mouvements en augmentant progressivement la vitesse de rotation ainsi que l'amplitude pendant une durée de 20s.
- N'oubliez pas de changer le sens de rotation toutes les 10s

### **Echauffement musculaire (5min)**

Faire 2 fois cet enchaînement en augmentant la vitesse et l'amplitude des mouvements sur le 2<sup>ème</sup> tour :

- 10 montées de genoux (course sur place)
- 10s de gainages
- 10 talons fesses
- 10 Abdos
- 10 squats
- 30s de repos

Vous devez être légèrement essoufflé et ressentir une petite augmentation de la fréquence cardiaque

Avant de commencer, prenez 1 à 2 minutes pour vous hydrater, et soufflez !

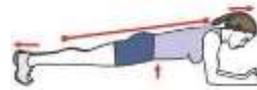
Matériels nécessaires :

- Un tapis ou serviette pour réaliser les exercices d'abdos
- Un chronomètre ou montre
- Deux bouteilles d'eau pour effectuer les exercices de bras n°2, de thruster n°4 et d'épaules n°8.

**PARTIE PRINCIPALE « CIRCUIT TRAINING »**

**DEBUTANT** = 3 tours / **INTERMEDIAIRE** = 5 tours / **AVANCE** = 7 tours.

**1. GAINAGE VENTRALE**



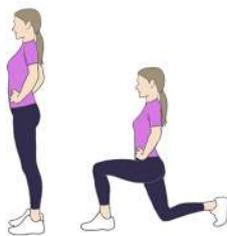
**8. LEVEE DE GENOUX**



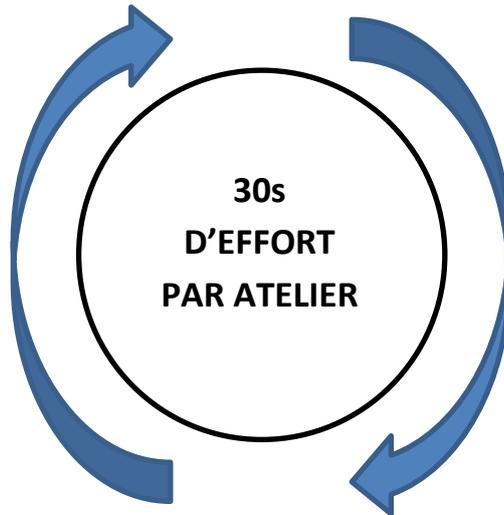
**2. BICEPS « CURL »**



**7. FENTE JAMBE GAUCHE**



**3. FENTE JAMBE DROITE DEVANT**



**4. THRUSTERS**



**6. EPAULE « DEVELOPPE MILITAIRE »**



**5. ABDOS « CRUNCH »**



Consignes de réalisation :

- Pour les exercices garder impérativement le dos droit, à part pour l'exercice d'abdo « crunch » où le dos doit être arrondi pour accentuer le travail des abdos.
- Pour l'exercice des biceps curls, garder les coudes collés au corps tout le long du mouvement.
- Pour l'exercice de fente, le genou ne doit pas toucher le sol mais s'y rapprocher le plus proche possible. De plus, lorsqu'on descend en position fente, il ne faut pas que le genou dépasse l'axe de la cheville :



Bonne séance et bon courage à vous tous.