

CIRCUIT 1

Circuit poids de corps

TABATA 20scnd ON/10 scnd OFF

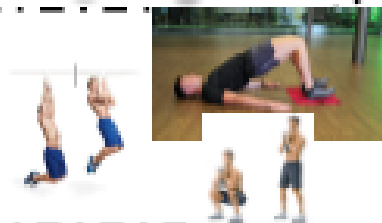
Pompes

Sauts sur chaise

Tirages horizontaux (table/TRX/Barre...)

Déplacement latéral de poids en position pompes

X 8 X10 X12

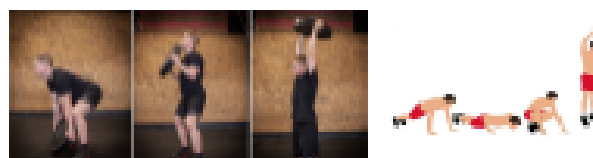


SITUATION 2

Circuit training

30scnd ON/30 scnd OFF

Arrachés sac chargé/pack d'eau/... (du sol au dessus de la tête en un seul mouvement)



Burpees

X 6

X 8

X 10

SITUATION 3

Renforcement musculaire

Consigne : Réaliser les exercices suivants avec l'exécution demandée

1) Quadrupédie + Pompes mains serrées

Niveau 1 = 20 scnd quadrupédie + 10 pompes genoux

Niveau 2 = 30 scnd quadrupédie + 10 pompes

Niveau 3 = 45 secondes + 20 pompes

2) Tractions serviette ou suspension

serviette bras fléchis (serviette à fixer sur une barre ou haut d'une porte)

Niveau 1 = 2-4 x 5 secondes de suspension serviette bras fléchis

Niveau 2 = 3-6 tractions serviette

Niveau 3 = 3-6 tractions avec 4 secondes de descente lors de la traction

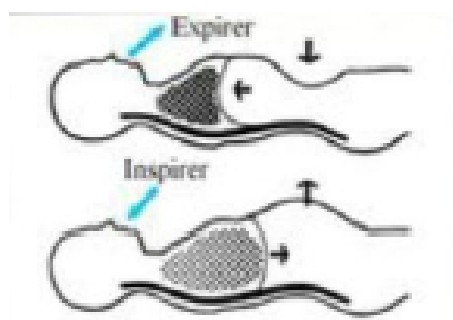
3) Leg curls serviette au sol (départ jambes légèrement fléchies puis ramener les talons vers les fesses) + squat

Niveau 1 = 6 leg curls + 12 squats

Niveau 2 = 12 legs curls + 20 squat avec charge (pack d'eau/sac rempli...)

Niveau 3 = 16 leg curls + 20 squat avec charge et 4 secondes de descente sur chaque répétition

X 4 séries R' = 1'30



SITUATION 4

Respiration

Effectuer 5 à 10 minutes de respiration

CONSIGNES : Inspirer par le nez/Expiration par la bouche

Ventre gonflé -> poitrine gonflée -> clavicules soulevées

Clavicules abaissées -> poitrine abaissées -> ventre vidé

TEMPO : 4 secondes inspiration/8 secondes expiration