



Type : PROGRAMME DE CARDIO COMPLET EN 30'

Cible(s) : Corps entier

Niveau : DÉBUTANT

Adapté à :

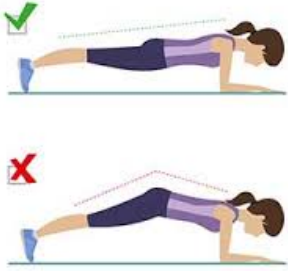
- Enfants dès 10 ans (sous supervision)
- Élèves des cycles 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)

Matériel :

- Une gourde pour s'hydrater
- 1 chrono
- Idéalement, la vidéo YouTube correspondante, disponible sur la chaîne « Eps La Tour - Bouger Plaisir Santé » : https://www.youtube.com/channel/UCYom0exEkOVLpL_z8roAruA/featured
- Ta motivation et ton sourire ;-)

Rappelle-toi :

- Suis les exercices pas à pas : tu as le temps total de ton entraînement, la durée de chaque exercice, et des remarques qui devraient t'aider
- Pense toujours à bien respirer
- Toutes les contractions se font de manière rapide/dynamique, les relâchements sont toujours lents et contrôlés
- Trop facile ou envie de repousser tes limites ? Passe au niveau suivant !
- Trop difficile, pas grave ! Fais de ton mieux, accroches-toi et tu progresseras très vite, tu verras ;-)
- Visite notre chaîne YouTube pour découvrir d'autres programmes, défis ou exercices. Le contenu sera étoffé régulièrement.

T. total	PHASE	EXERCICE	DUREE / REPET.	REMARQUE
0'	PHASE DE TRAVAIL	« Jumping Jacks » 	30" (sec)	Commence le corps droit, les bras le long du corps, puis saute de quelques cm en écartant les pieds et en levant les bras au ciel (image) Enchaîne les mouvements
30"		Pause	30"	
1'		« Speed feet » 	30"	Fais des petits pas sur place de manière dynamique, comme si tu courrais, mais sur place
1'30"		Pause	30"	
2'		« Gainage planche » 	30"	Sur les coudes, attention à rester en planche (bassin aligné aux épaules et chevilles)
2'30"		Pause	30"	

3'	PHASE DE TRAVAIL	« Mountain climbers marchés »		30"	En position de « pompes », bras tendus Ramène alternativement tes genoux à ta poitrine en posant à chaque fois le pied au sol pour rendre l'exercice plus facile
3'30"		Pause		30"	
4'		« Squats »		30"	Pieds largeur d'épaules Descend doucement jusqu'à ce que tes genoux soient à 90°, monte vite Attention, tes genoux ne doivent pas dépasser tes pointes de pieds
4'30"		Pause		30"	
5'		« Demi-burpees »		30"	Passe d'une position accroupie mains au sol à une position de pompes jambes tendues, puis reviens à la position accroupie Enchaîne les mouvements
5'30"		Pause		30"	
6'		« Gainage latéral actif sur genoux (G) »		30"	Sur le coude gauche, pose le genou à terre comme sur la photo pour faciliter l'exercice, attention à rester en planche Descend le bassin à quelques cm du sol, puis remonte en position initiale
6'30"		Pause		30"	

7'	PHASE DE TRAVAIL	« Gainage latéral actif sur genoux (D) » 	30"	Sur le coude droit, pose le genou à terre comme sur la photo pour faciliter l'exercice, attention à rester en planche Descend le bassin à quelques cm du sol, puis remonte en position initiale
7'30"		Pause	30"	
8'		« Break dancers débutant » 	30"	Mets-toi à 4 pattes en décollant les genoux de quelques cm du sol Déplace ensuite alternativement tes jambes de 10 à 20 cm vers l'extérieur
8'30"		Pause	30"	
9'		« Fentes alternées » 	30"	Alterne jambe G et D Attention, tes genoux ne doivent pas dépasser tes pointes de pieds Fais le mouvement au rythme qui te convient
9'30"		Pause	30"	
10'		« Pompes sur genoux » 	30"	Le corps forme une ligne droite de la tête aux genoux Les fesses ne doivent être ni trop hautes, ni trop basses Fais le mouvement au rythme qui te convient
10'30"		1^{er} passage : Pause de 1'30" → Refais le circuit une 2^{ème} fois !		
22'30"		2^{ème} passage : Pause de 1'30" → Passes aux étirements !		

24'	ÉTIREMENTS	Triceps 	30"/ bras	Main G sur le coude D Tire le coude derrière la tête Maintiens l'étirement au maximum Ça doit tirer, pas faire mal
25'		Épaules/Pectoraux 	30"	Mains jointes derrière le dos Tends les bras au maximum Ça doit tirer, pas faire mal
25'30"		Abdos 	45"	À plat ventre, relève la poitrine au maximum Sur les coudes, ou sur les bras si tu es très souple Ça doit tirer, pas faire mal
26'15"		Dos/Épaules 	45"	À genoux, mets le dos en boule au maximum Bras tendus, tu étires également tes épaules Ça doit tirer, pas faire mal
27'		Mollets 	30"/ mollet	Assis, une jambe tendue, l'autre repliée contre toi Tire ta pointe de pieds vers toi, va la chercher avec tes mains Ça doit tirer, pas faire mal
28'		Quadriceps 	30'/ jambe	Couché sur le côté, attrape ton pied avec ta main Ramène-le contre ta fesse au maximum Ça doit tirer, pas faire mal
29'		Grands fessiers 	30"/ jambe	Couché sur le dos, croise ta jambe droite sur ton genou gauche Ramène ton genou vers ta tête au maximum Ça doit tirer, pas faire mal
30'	!!! BRAVO !!!			