

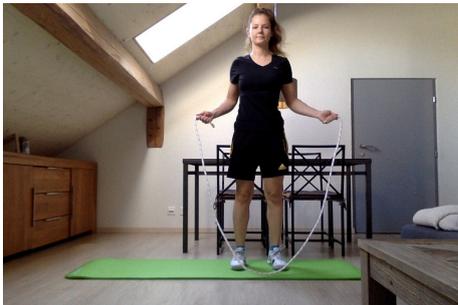
# Circuit training

## Présentation

Ce circuit training dure 20 minutes au total. Il comprend 5 exercices différents : corde à sauter, chaise, gainage ventral, jumping jacks, pompes, gainage dorsal. Un exercice dure 30 secondes puis est directement suivi pas 30 secondes de récupération. Entre chaque exercice, se déroule 30 secondes de corde à sauter également suivies de 30 secondes de récupération. 1 tour dure 10 minutes et le circuit se compose de 2 tours. Une pause de 2 minutes entre les 2 tours est recommandée. Pour rendre le circuit plus difficile, il est possible de le réaliser 3 fois plutôt que 2 fois ou encore d'effectuer des temps de pause plus courts entre les exercices (20 secondes).

## Exercices

### Corde à sauter



Utiliser une corde à sauter ou une simple corde. Si vous ne possédez pas ce matériel, il est possible de réaliser l'exercice en imitant le mouvement mais sans corde. En sautant, maintenir le buste bien droit et veiller à ne bouger que les avant-bras pour faire tourner la corde

## Chaise



Plaquer le dos contre un mur et se maintenir en position de chaise avec les genoux à angle droit



Les genoux ne sont pas à angle droit



Les genoux ne sont pas à angle droit

## Gainage ventral



Le corps est aligné, le dos est droit



Le bassin est trop haut, le corps n'est pas droit



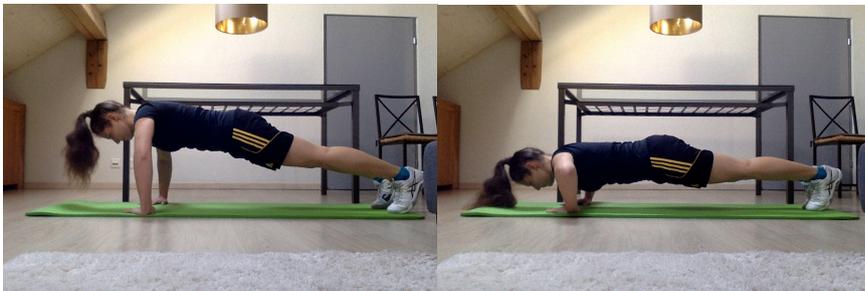
Le bassin est trop bas, le dos est cambré, le corps n'est pas droit

## Jumping jacks

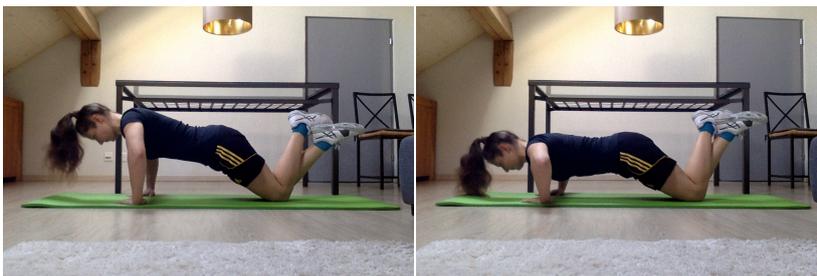


Répéter activement le passage de la position jambes fermées, bras le long du corps à jambes ouvertes, bras écartés et inversement

## Pompes



Pompes « normales » : les mains sont placées au sol avec une distance un peu plus grande que la largeur des épaules. Abaisser le corps en pliant les coudes tout en maintenant le corps gainé



Pompes « sur les genoux » : réduit la force exercée sur les bras. C'est donc une variante plus facile des pompes dites normales. Adopter la même position que pour les pompes normales mais en s'appuyant sur les genoux et non sur les pieds. Gainer le corps puis s'abaisser progressivement en pliant les coudes

## Gainage dorsal



Poser les épaules au sol, pieds écartés largeur du bassin, monter le bassin en veillant à bien le maintenir surélevé durant le temps d'effort



1. 30" chaise - 30 " pause

**2 minutes pause**

2. 30" corde à sauter - 30" pause

10. 30" corde à sauter

9. 30" gainage ventral - 30" pause

## **Circuit Training**

3. 30" gainage ventral - 30" pause

**30"effort 30"repos**

8. 30" corde à sauter - 30" pause

**2'repos inter-série**

4. 30" corde à sauter - 30" pause

**2 tours**

7. 30" pompes - 30' pause

5. 30" jumping jacks - 30" pause

6. 30" corde à sauter - 30" pause

