



Type : PROGRAMME DE CARDIO COMPLET EN 30'

Cible(s) : Corps entier

Niveau : INTERMÉDIAIRE

Adapté à :

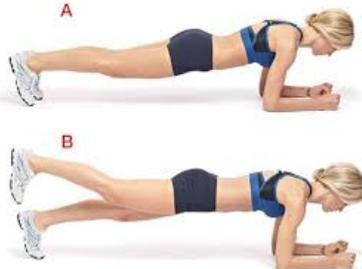
- Enfants dès 10 ans (sous supervision)
- Élèves des cycles 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)

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, ou essaie notre programme « débutant » ;-)
- 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	« Seal jacks » 	35" (sec)	Commence le corps droit, les bras tendus devant toi, puis saute de quelques cm en écartant les pieds et les bras sur le côté (image) Enchaîne les mouvements
35"		Pause	25"	
1'		« Montée de genoux » 	35"	Cours sur place en montant les genoux à 90° Rythme dynamique + qualité dans les mouvements
1'35"		Pause	25"	
2'		« Gainage ventral actif » 	35"	Sur les coudes, attention à rester en planche (bassin aligné aux épaules et chevilles) Monte alternativement les jambes de 10-20 cm
2'35"		Pause	25"	

3'	PHASE DE TRAVAIL	« Mountain climbers » 	35"	En position de « pompes », bras tendus Ramène alternativement tes genoux à ta poitrine, sans toucher le sol avec les pieds
3'35"		Pause	25"	
4'		« Squats sautés » 	35"	Pieds largeur d'épaules Descend doucement jusqu'à ce que tes genoux soient à 90°, monte vite pour décoller du sol de quelques cm, amortis la réception Attention, tes genoux ne doivent pas dépasser tes pointes de pieds
4'35"		Pause	25"	
5'		«Burpees sans pompes» 	35"	Passe d'une position debout, à accroupie mains au sol, puis à une position de pompes jambes tendues, puis reviens à la position debout en finissant par un petit saut Rajoute une pompe au milieu si tu t'en sens capable Enchaîne les mouvements
5'35"		Pause	25"	
6'		« Gainage latéral actif (G) » 	35"	Sur le coude gauche, attention à rester en planche Descend le bassin à quelques cm du sol, puis remonte en position initiale
6'35"		Pause	25"	

7'	PHASE DE TRAVAIL	« Gainage latéral actif (D) » 	35"	Sur le coude droit, attention à rester en planche Descend le bassin à quelques cm du sol, puis remonte en position initiale	
7'35"		Pause	25"		
8'		« Break dancers intermédiaire » 	35"	Mets-toi à 4 pattes en décollant les genoux de quelques cm du sol Pivote ensuite alternativement pour te retrouver dans la position 3 (photo), une fois à G, puis à D	
8'35"		Pause	25"		
9'		« Fentes sautées alternée » 	35"	Alterne jambe G et D Attention, tes genoux ne doivent pas dépasser tes pointes de pieds Descends doucement, monte vite et saute pour changer de jambe, amortis la réception	
9'35"		Pause	25"		
10'		« Pompes » 	35"	Le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds Les fesses ne doivent être ni trop hautes, ni trop basses Fais le mouvement au rythme qui te convient	
10'35"		1^{er} passage : Pause de 1'25" → Refais le circuit une 2^{ème} fois !			
22'35"		2^{ème} passage : Pause de 1'25" → Passes aux étirements !			

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