



Type : PROGRAMME DE CARDIO COMPLET EN 30'

Cible(s) : Corps entier

Niveau : AVANCÉ

Adapté à :



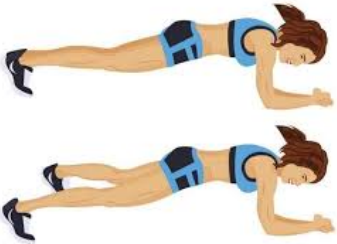
- Enfants dès 10 ans (sous supervision)
- Élèves des cycles 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)





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/UCYomOexEKOVLP_L_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 chacun, et quelques remarques qui devraient t'aider si besoin
- 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 ? Répète le programme une 4^{ème} fois ou passe à du « 40s d'effort/20s de pause »
- Trop difficile, pas grave ! Fais de ton mieux, accroches-toi et tu progresseras très vite, ou essaie notre programme « intermédiaire » ;-)
- 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	« Squat jack » 	40" (sec)	Commence en position de squat jambes serrées, les bras le long du corps, puis saute de quelques cm en écartant les pieds très large (squats sumo) et en levant les bras au ciel (image) Les jambes restent pliées en squat durant tout l'exercice Enchaîne les mouvements
40"		Pause	20"	
1'		« Montée de genoux » 	40"	Cours sur place en montant les genoux à 90° Rythme dynamique + qualité dans les mouvements
1'40"		Pause	20"	
2'		« Gainage planche jacks » 	40"	En position de planche sur les avant-bras, corps aligné et gainé Transfère légèrement ton poids sur tes avant-bras, écarte les jambes en faisant un premier saut, puis resserre-les en en faisant un 2 ^{ème} Contracte les abdos et les jambes et ne baisse pas les hanches
2'40"		Pause	20"	

3'	PHASE DE TRAVAIL	<p>« Spider mountain climbers »</p> 	40"	<p>En position de « pompes », bras tendus</p> <p>Ramène alternativement tes genoux à la hauteur de tes mains de manière dynamique et continue</p>
3'40"		Pause	20"	
4'		<p>« Squats sautés 180° »</p> 	40"	<p>Pieds largeur d'épaules</p> <p>Descend doucement jusqu'à ce que tes genoux soient à 90°, monte vite pour décoller du sol et fais un demi-tour en l'air, amortis la réception</p> <p>Attention, tes genoux ne doivent pas dépasser tes pointes de pieds</p>
4'40"		Pause	20"	
5'		<p>« Burpees »</p> 	40"	<p>Prends ton temps mais fais le mouvement juste</p>
5'40"		Pause	20"	
6'		<p>« Gainage latéral rotation (G) »</p> 	40"	<p>Commence en position de base latérale, le bras droit tendu vers le plafond</p> <p>Passe la main droite sous le tronc comme pour saisir quelque chose de l'autre côté de ton corps puis reviens à ta position de départ</p> <p>Le bassin reste décollé pendant tout le mouvement</p>
6'40"		Pause	20"	

PHASE DE TRAVAIL	7'	« Gainage latéral rotation (D) » 	40"	Commence en position de base latérale, le bras gauche tendu vers le plafond Passe la main gauche sous le tronc comme pour saisir quelque chose de l'autre côté de ton corps puis reviens à ta position de départ Le bassin reste décollé pendant tout le mouvement
	7'40"	Pause	20"	
	8'	« Break dancers avancé » 	40"	Mets-toi à 4 pattes en décollant les genoux de quelques cm du sol Pivote ensuite alternativement pour te retrouver dans la position 3 en tendant la jambe (photo), une fois à G, puis à D
	8'40"	Pause	20"	
	9'	« Fentes sautées alternées » 	40"	Alterne jambes 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.
	9'40"	Pause	20"	
	10'	« Pompes Blast-off » 	40"	Position « pompe » classique Fléchis les jambes en amenant les fesses vers l'arrière sans poser les genoux au sol, puis ramène le corps vers l'avant en posant les pectoraux au sol Pense à rester bien gainé pendant tout le mouvement
	10'40"	1^{er} passage : Pause de 1'20" → Refais le circuit une 2^{ème} fois !		
	22'40"	2^{ème} passage : Pause de 1'20" → 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 !!!		