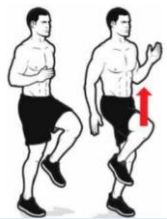
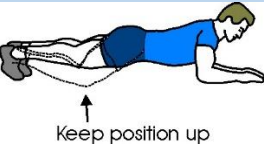

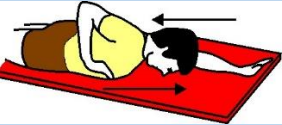
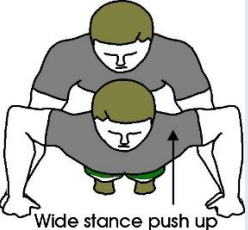


Circuit training

Séance 1 : accentuée sur le renforcement musculaire (haut et bas corps)

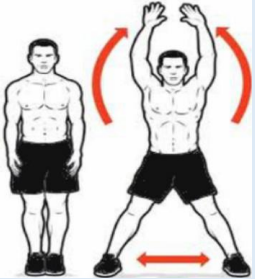
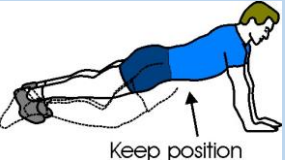

- Enchaîner les 5 exercices à la suite, et 5 fois au total (5 cycles). Prendre 1 minute 30 de récupération entre chaque cycle !
- Différentes consignes de placement et d'exécution sont là pour t'aider à réaliser les exercices de la manière la plus efficace et sécurisée !



Exercices	Muscles sollicités	Séries / répétitions	Consignes placement	Consignes exécution	Options
1)Montées genoux 	Exercice cardio Bas corps / abdos	1min30 le plus rapidement possible	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Ventre serré - Regard devant - Coudes fléchis - Toujours rester sur pointes pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer le plus de montées de genoux en 1min30 	-
2)Gainage ventral 	Transverse (muscle profond) Droit de l'abdomen (abdos)	1min	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé face au sol en appui sur les avant-bras - Coudes sous épaules - Jambes tendues sur pointes pieds - Ventre et fesses serrées (avaler le nombril) - Dos plat - Regard vers sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir position statique - Inspirer et expirer profondément en contractant les abdos 	Sur pointes de pieds ou genoux au sol
3)Fentes 	Quadriceps (avant cuisse) Ischios (arrière cuisse) Fessiers	20 répétitions par jambe Faire jambe droite puis gauche	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin et parallèles - Une jambe vers l'arrière (talon décollé du sol) - Dos droit - Ventre serré - Regard devant 	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre bassin à la verticale vers sol - Flexion 2 jambes 90° - Inspirer en descendant et expirer en montant 	Possibilité de tenir des poids dans chaque main pour ajouter de la difficulté

<p>4)Gainage dos (superman)</p> 	<p>Muscles érecteurs de la colonne vertébrale (muscles profonds du dos)</p>	<p>1min30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé face sol - Jambes tendues et relâchées - Poitrine en contact avec sol - Bras posés au sol et fléchis à 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - Contracter abdos pour pas creuser dos - Engager épaules vers l'arrière - Décoller coudes et mains du sol - Exécuter lentement le mouvement du crawl sans que les mains touchent sol - Regard vers sol 	<p>Rester en statique les bras à 90°, ou exécuter mouvement du crawl, ou garder les bras tendus vers l'avant</p>
<p>5)Pompes</p>  <p>Wide stance push up</p>	<p>Pectoraux Epaulles Triceps (arrière bras)</p>	<p>Maximum de répétitions sans creuser le dos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ecartement mains un peu plus large que les épaules - bras tendus (coudes légèrement fléchis) - dos droit - ventre serré 	<ul style="list-style-type: none"> - fléchir coudes vers l'extérieur pour amener la poitrine en direction du sol - revenir à la position initiale en poussant sur les bras - inspirer en descendant et souffler en montant 	<p>sur pointes de pieds ou genoux au sol</p>

Séance 2 : accentuée sur le cardio




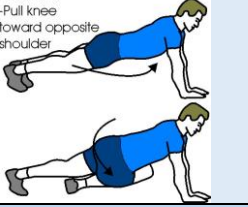
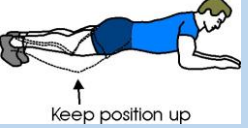
- Enchaîner les 5 exercices à la suite, et 5 fois au total (5 cycles). Prendre 1 minute 30 de récupération entre chaque cycle !
- Différentes consignes de placement et d'exécution sont là pour t'aider à réaliser les exercices de la manière la plus efficace et sécurisée !

Exercices	Muscles sollicités	Séries / répétitions	Consignes placement	Consignes exécution	Options
1) Jumping jack 	Exercice cardio Haut et bas corps	1min30	<ul style="list-style-type: none"> - debout - bras long du corps - regard devant - ventre serré - pieds groupés - genoux souples 	<ul style="list-style-type: none"> - sauter en écartant pieds et en levant bras sur les côtés et au-dessus tête puis revenir position initiale - pointe pieds et genoux légèrement orientés vers extérieur - garder le corps droit - garder pieds à plat au sol - répéter enchaînement le plus de fois possible 	Fléchir genoux sur les répétitions pour accentuer travail des cuisses
2) Gainage planche 	Transverse (muscle profond) Droit abdomen (abdos)	1min	<ul style="list-style-type: none"> - Face sol appui mains - Mains sous épaules - Sur pointes pieds - Ventre, fesses serrées (avaler nombril) - Dos plat, regard sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir position statique - Inspirer et expirer profondément en contractant les abdos 	Sur pointes pieds ou genoux au sol
3) Burpees 	Exercice cardio Haut et bas corps	1min30	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - bras long du corps - Regard devant 	<ul style="list-style-type: none"> - fléchir les genoux en position squat (dos droit) puis poser les mains au sol pour passer en planche - ramener à nouveau les pieds pour repasser en squat (dos droit) et sauter le plus haut possible - répéter cet enchaînement le plus de fois possible 	Réaliser une pompe lors de la position planche pour ajouter plus de difficulté

<p>4)Chaise</p> 	<p>Quadriceps (avant cuisse) Ischios (arrière cuisse) Mollets</p>	<p>1min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dos à plat contre mur - bras le long du corps - regard devant - abdos contractés - jambes fléchies à 90° - pieds à plat au sol - genoux ne dépassent pas pointes pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - garder la position en statique - inspirer et expirer profondément 	<p>Ajouter poids dans chaque main pour plus de difficulté</p> <p>Se mettre sur pointes pieds pour accentuer travail mollets</p>
<p>5)Climbers</p> 	<p>Exercice cardio Abdos</p>	<p>1min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - position gainage planche sur pointes pieds - Bras tendus - Regard vers sol - Abdos, fesses serrés - Dos plat 	<ul style="list-style-type: none"> - Dans cette position, réaliser des montées de genoux vers la poitrine en alternant jambe droite puis gauche le plus rapidement possible 	<p>-</p>

Séance 3 : circuit training abdos

- Enchaîner les 4 exercices à la suite, et 3 fois au total (3 cycles). Prendre 1 minute de récupération entre chaque cycle !
- Différentes consignes de placement et d'exécution sont là pour t'aider à réaliser les exercices de la manière la plus efficace et sécurisée !

Exercices	Muscles sollicités	Séries / répétitions	Consignes placement	Consignes exécution	Options
1)Crunchs 	Droit abdomen (abdos) Obliques	30 crunchs	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur dos - Tête relâchée au sol - Genoux fléchis - Pieds à plat au sol - Main croisées derrière tête, coudes ouverts - Regard plafond 	<ul style="list-style-type: none"> - Décoller épaules et relever buste en contractant abdos - Plaquer bas du dos au sol - Garder coudes ouverts et espace entre menton et poitrine (balle tennis) - Inspirer en descendant et expirer en montant 	Possibilité pieds décollés du sol 
2)Extensions 	Droit abdomen (abdos) Muscles fléchisseurs des hanches	30 repet. au total (15 par jambe)	<ul style="list-style-type: none"> - En appui sur les avant-bras coudes au sol - Dos droit - Regard devant - Genoux fléchis vers poitrine - Abdos serrés 	<ul style="list-style-type: none"> - Tendre une jambe vers l'avant en gardant l'autre fléchie puis alterner jambe droite et gauche - Mouvement fluide, contrôlé - Inspirer, expirer profond 	Varier la tension dans les abdos en ralentissant les mouvements
3)Climbers croisés <small>-Twist trunk -Pull knee toward opposite shoulder</small> 	Abdos Obliques	1min	<ul style="list-style-type: none"> - Gainage planche sur pointes pieds - Bras tendus - Regard vers sol - Abdos, fesses serrés - Dos plat 	<ul style="list-style-type: none"> - Dans cette position, réaliser des montées de genoux croisées (genou droit vers coude gauche, genou gauche vers coude droit) - Garder les abdos contactés 	-
4)Gainage ventral  <small>Keep position up</small>	Transverse (muscle profond) Droit de l'abdomen (abdos)	1min	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé face au sol en appui sur les avant-bras - Coudes sous épaules - Jambes tendues pointe pieds - Ventre serré (avalé nombril) - Dos plat, regard vers sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir position statique - Inspirer et expirer profondément en contractant les abdos 	Sur pointes de pieds ou genoux au sol