

Notes :

Circuit combiné cardio-muscu.
Durée approximative de 25 minutes.

2 déroulements possibles ;

- Enchaîner chaque exercice et prendre une pause de 2 minutes après les avoir tous faits. Puis recommencer pour les autres séries.

- Faire un bloc à la fois (ex. A1 & A2) puis prendre une pause de 2 minutes après avoir fait les 2-3 séries du bloc.

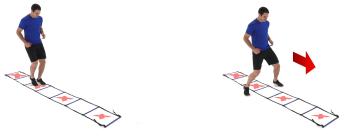
1 A1 Squat sumo



La position des jambes est large avec les pieds tournés vers l'extérieur.
Descendre en ligne droite en fléchissant les genoux et les hanches.
Garder le dos droit et les épaules solides.
Le mouvement peut s'effectuer avec ou sans poids.

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s

2 A2 Ouvre-ferme



Sur place, les pieds collés, déplacer une jambe à la fois vers le côté de manière à avoir les pieds largeur des épaules. Ensuite fermer une jambe à la fois pour revenir à la position initiale. Répéter pour le temps alloué.
(Pas besoin d'une échelle)

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s

3 B1 Push-up incliné



Placez-vous en position de planche contre une table ou meuble stable avec les mains à la largeur des épaules. L'angle de votre corps par rapport au sol devrait être d'environ 45 degrés.
En maintenant votre corps complètement droit et stable, fléchissez les bras afin d'amener la poitrine tout près de la table.
Repoussez-vous en position de départ.
Gardez le menton rentré lors de l'exercice.

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s

4 B2 Genou-coude



Placez-vous debout avec les jambes légèrement écartés.
Montez rapidement le genou vers le coude opposé.
Redescendez et répétez avec l'autre jambe.

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s

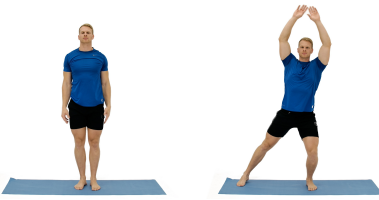
5 C1 Fente arrière



Tenez-vous debout avec les jambes à la largeur des hanches puis faites un pas directement derrière.
En gardant l'équilibre avec les deux pieds, fléchissez le genou avant pour amener le genou de la jambe arrière vers le sol.
En position fléchie, la jambe avant est fléchie à 90 degrés et le genou arrière est à 5 cm du sol environ.
Pour revenir à la position initiale, poussez dans le sol avec la jambe arrière puis déplacez le genou de la jambe avant.
Gardez le tronc droit durant le mouvement.

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s

6 C2 Step jack



Placez-vous debout.
Déplacez une jambe de côté en fléchissant le genou stationnaire. Ouvrez les bras jusqu'au dessus de la tête en même temps.
Revenez et répétez en alternant.

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s

7 D1 Extension bras/jambe opposés



Couchez-vous sur le ventre, les mains à vos côtés.
Amenez un bras à l'oreille.
Rentrez votre menton et soulevez votre tête, vos épaules, votre bras et la jambe opposée du sol.
Baissez votre tête, vos épaules, votre bras et votre jambe au sol.
Répétez avec l'autre bras et l'autre jambe.

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s

8 D2 Pas chassés latéraux



Tenez-vous debout puis faites des pas latéraux chassés dans une direction puis répétez dans l'autre direction.
Regardez autant que possible devant vous lorsque vous vous déplacez.

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s

9 E1 Pont



Placez-vous sur le dos avec les genoux fléchis à 90 degrés et les pieds au sol. Soulevez le bassin en décollant une vertèbre à la fois du sol jusqu'à ce que les cuisses soient à peu près alignées au tronc. Descendez les hanches au sol en effectuant le mouvement inverse. Ne soulevez pas la tête du sol.

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s

10 E2 Saut ciseaux



Debout, sautez sur place en balançant la jambe et le bras opposé à chaque saut.
Répétez pour la durée prescrite.

Séries: 2-3 Durée: 30s Repos: 30s