

CIRCUIT TRAINING

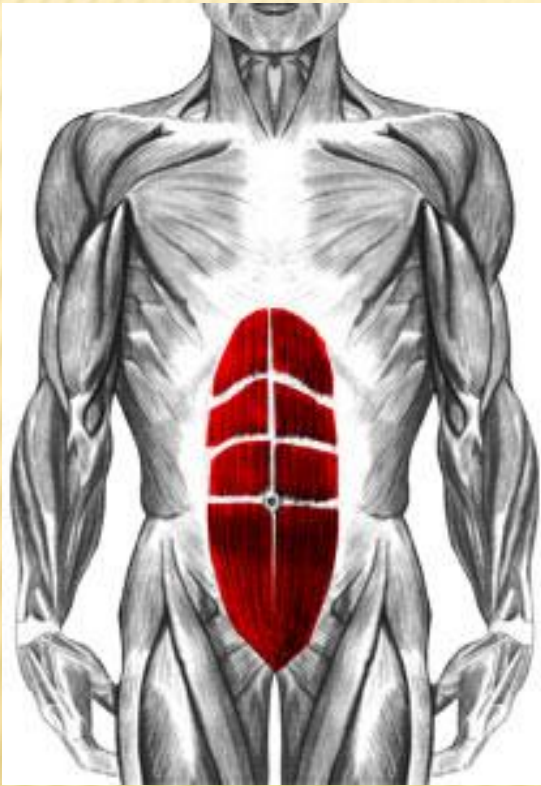
-8 exercices à réaliser les uns à la suite des autres

-Explication des exercices dans les diapositives suivantes

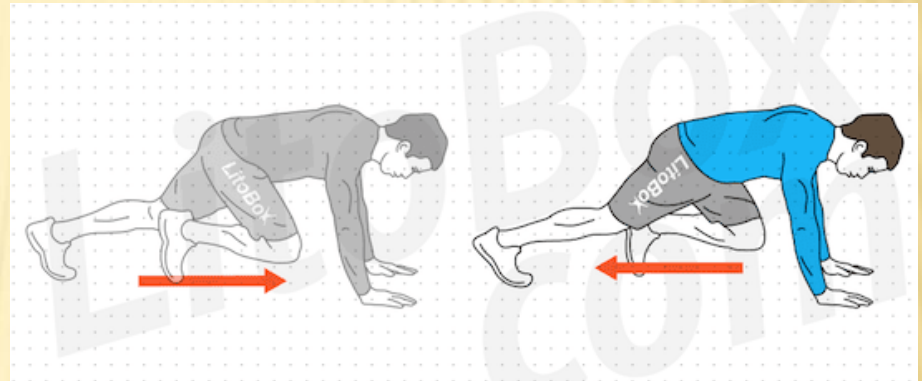
Avant de commencer à travailler , tu devras choisir une option (= une difficulté)

MOUNTAIN CLIMBERS

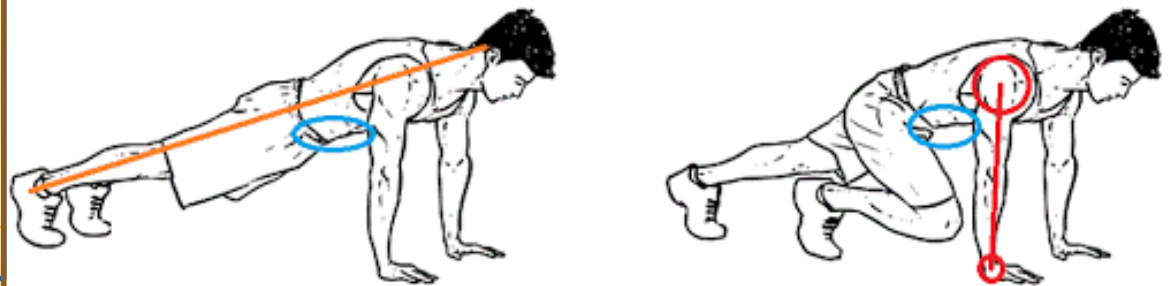
Zone musculaire
la plus sollicitée



Réalisation

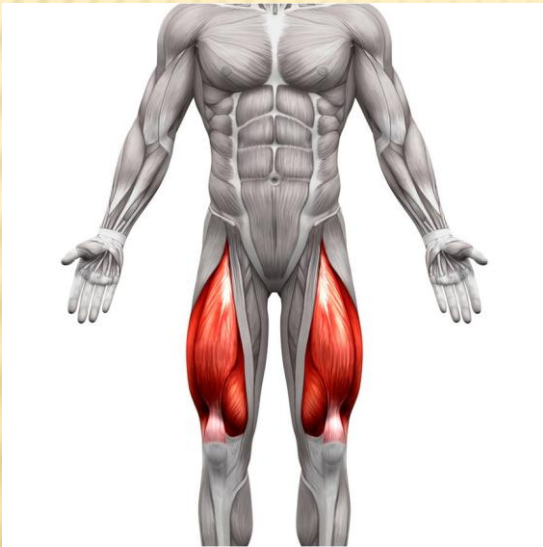


Le Bon Placement

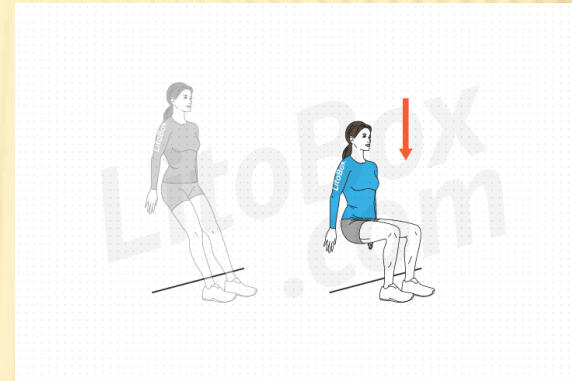


CHAISE

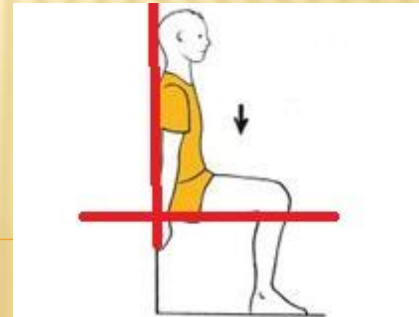
Zone musculaire
la plus sollicitée



Réalisation

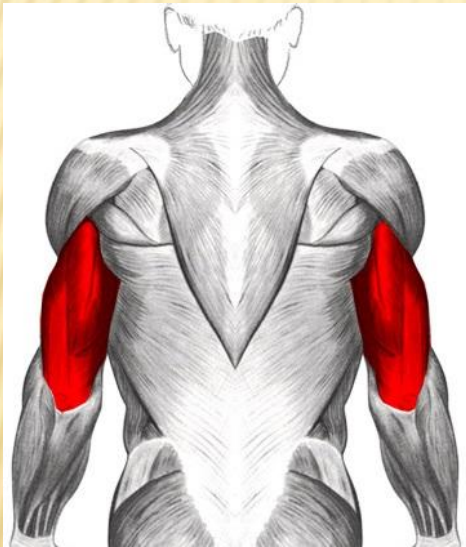


Le Bon Placement

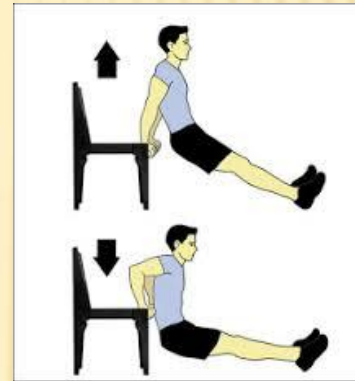


DIPS

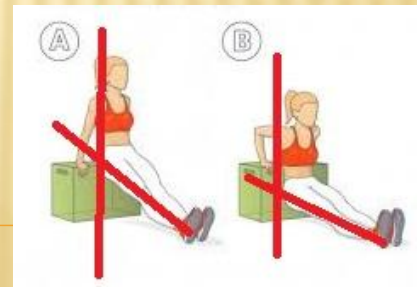
Zone musculaire
la plus sollicitée



Réalisation

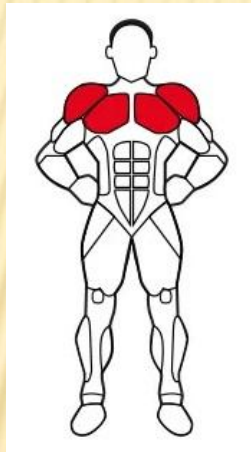
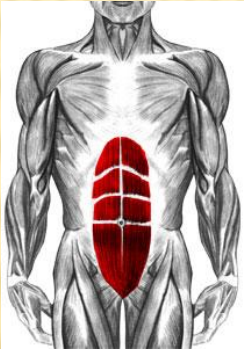


Le Bon Placement



GAINAGE ESCALIER

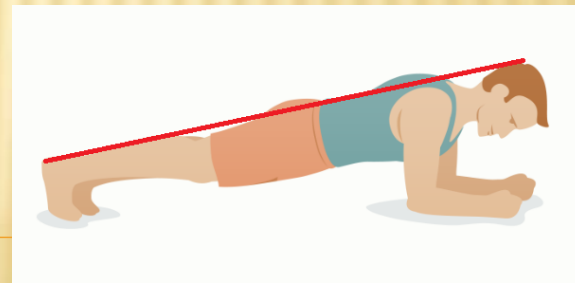
Zones musculaires
les plus sollicitées



Réalisation

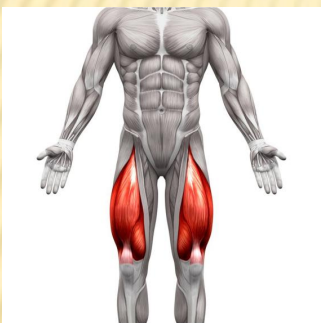


Le Bon Placement



FENTES LATERALES

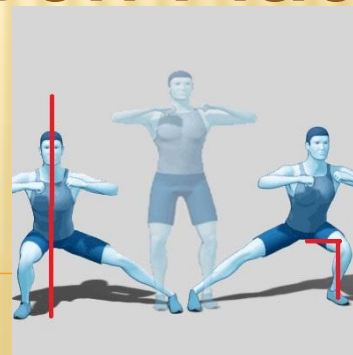
Zones musculaires
les plus sollicitées



Réalisation

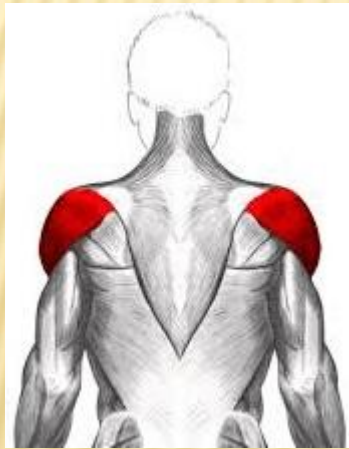
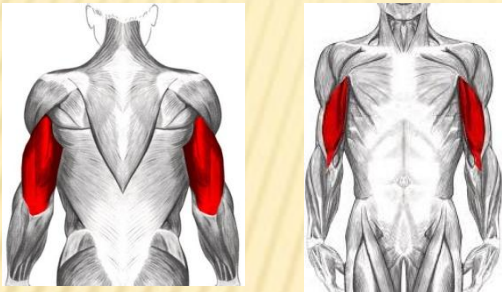


Le Bon Placement



Petits cercles bras tendus

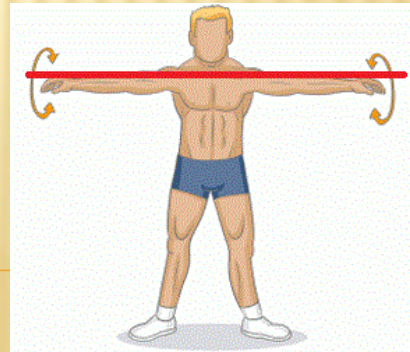
Zones musculaires
les plus sollicitées



Réalisation

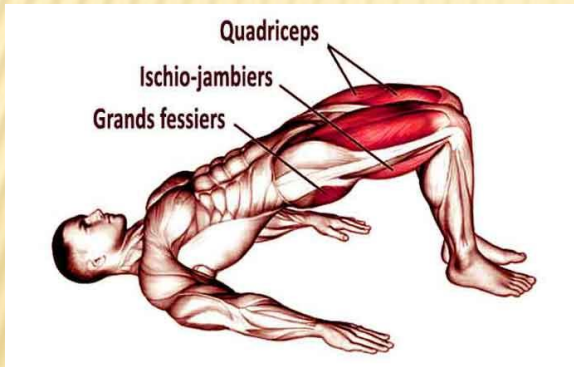


Le Bon Placement

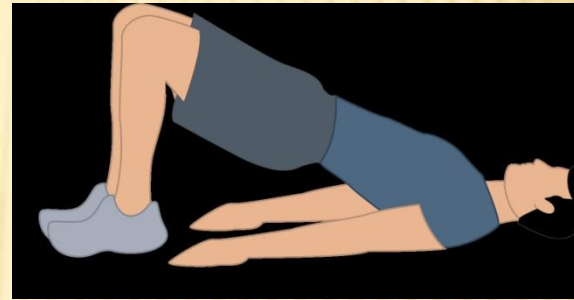


GAINAGE DORSAL

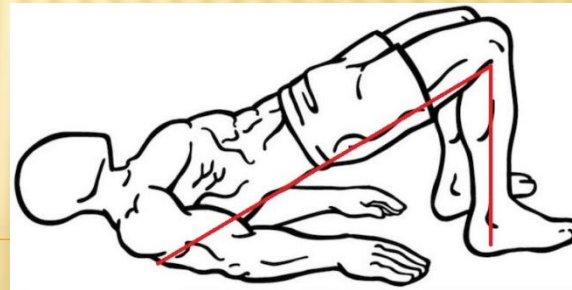
Zones musculaires
les plus sollicitées



Réalisation

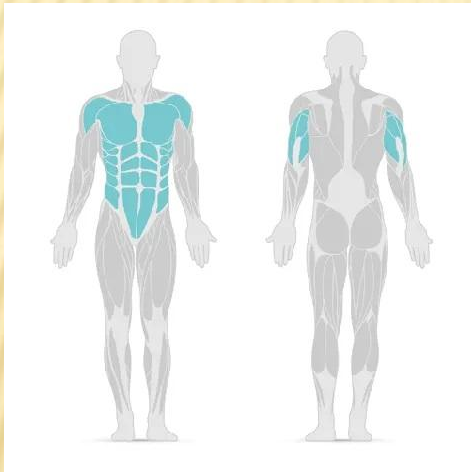


Le Bon Placement

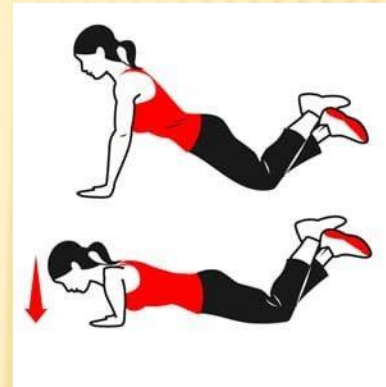


POMPES SUR LES GENOUX

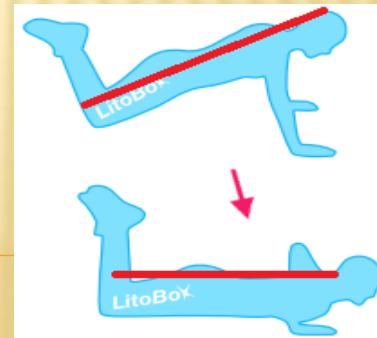
Zones musculaires
les plus sollicitées



Réalisation



Le Bon Placement



Quelques conseils avant de commencer

- Mets tes chaussures pour ne pas glisser



- Eloigne – toi des meubles

- Pense à boire régulièrement



Il est impératif de s'échauffer avant de commencer :

- Réalise un échauffement articulaire comme en cours d'EPS
- Réalise pendant 5'' tous les exercices du circuit

CHOISIS TON TEMPS DE TRAVAIL SELON TES CAPACITES

(Si tu as un doute, choisis l'option 1 et si finalement elle était trop facile, tu feras l'option 2 ou 3 la prochaine fois!)

OPTION 1 (22 minutes)

- 20'' de travail / 20'' de récupération
- 3 séries = réaliser 3 fois les 8 exercices
- 2' de repos entre chaque série

OPTION 2 (30 minutes)

- 30'' de travail / 30'' de récupération
- 3 séries = réaliser 3 fois les 8 exercices
- 2' de repos entre chaque série

OPTION 3 (40 minutes)

- 30'' de travail / 30'' de récupération
- 4 séries = réaliser 4 fois les 8 exercices
- 2' de repos entre chaque série



Gestion du temps

-Utilise ton chrono

Ou

-Lance les vidéos présentes dans le dossier



BON COURAGE



GOOD LUCK

BUENA SUERTE