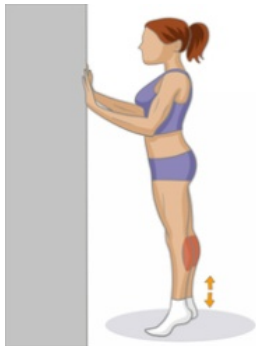


# Circuit d'entraînement 1

**Échauffement : 5 à 10 minutes de marche ou de jogging léger.**

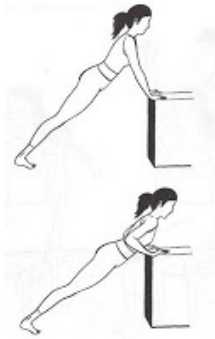
## 1-Flexion plantaire



Se tenir sur le banc et soulever les talons.  
Redescendre sans déposer les talons au complet au sol.

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

## 2-Tractions des bras sur le banc (push-up)



**Former un angle de 90 degré à l'articulation du coude.**

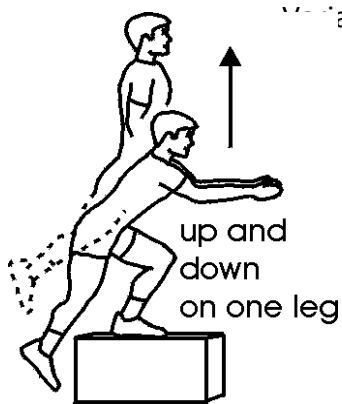
Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

## 3- Escaladeur avec appui des mains sur le banc



Faire pendant 30 secondes

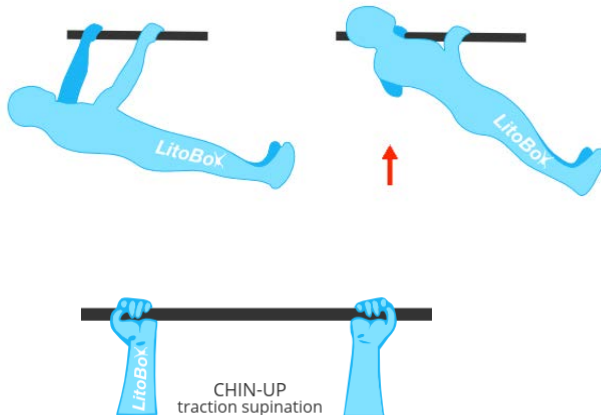
#### 4- Montée et descente sur le banc 1X15 chaque jambe



Variantes : **Niveau 1-** Monte-monte, descend-descend  
**Niveau 2-** Monter à une jambe à la fois sans toucher au sol

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

#### 5. Rampeur sur la barre horizontale



Main en supination (paumes vers le haut)

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

#### 6- Sprints dans la pente

Faire entre 3 sprints en montant la pente.

Redescendre ne marchant (récupération) et le refaire encore!!

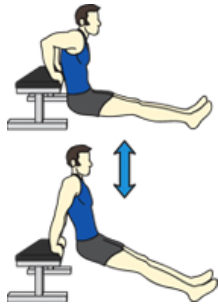


#### 7- Marche ou jogging le long des terrains de soccer

Se rendre au banc dans la courbe du sentier derrière le terrain de tennis.



### 8- Dips sur le banc



S'assurer que le dos reste toujours près du banc lors de la flexion des bras (descente vers le bas). Diriger vos coudes vers l'arrière. Contracter bien les abdominaux et garder la tête droite.

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

### 9- Fentes

#### Niveau 1



S'assurer que votre genou ne dépasse pas la ligne verticale de vos orteils

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

### Fentes à une jambe appuyée sur le bac

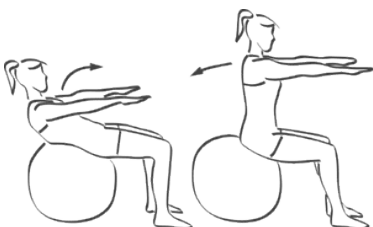
#### Niveau 2



### 10- Abdos en V sur le banc

Décomposition mouvement

#### Niveau 1



Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

#### Niveau 2



## 11- Planche oblique au sol ou avec appui sur le banc



Tenir la position de 30 à 60 secondes.

Faire la même chose de l'autre côté.

**Niveau 1 au sol : appui sur les genoux**

**Niveau 2 au sol : appui sur les pieds**

**Niveau 1 (banc) : appui sur les coudes**

**Niveau 2 au sol : appui bras allongé**

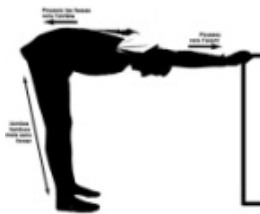
## 12-Étirements :

Les exercices d'étirements peuvent se faire sur le même banc.:

Tenez chaque mouvement un minimum de **30 secondes** avant de changer de position.

### Dorsaux et bras

Fléchir les genoux

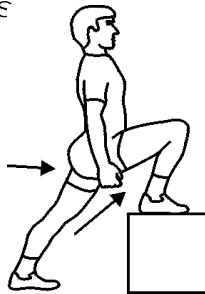


### Fessiers



### Fléchisseurs des hanches

et mollets



### Quadriceps

Tenir la cheville et tirer les orteils.



### Trapèzes

Accrocher la main à l'extrémité du banc. Fléchir la tête sur le côté opposer.

