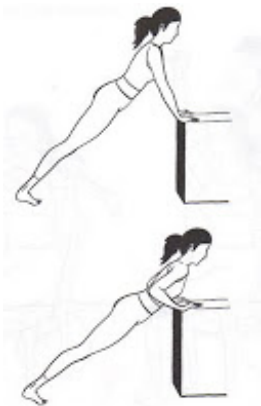


Circuit d'entraînement 3

AUTOMNE 2014

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

1- 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

2- Squat

Niveau 1- Aux barres parallèles



↑



Amener les fesses loin derrière. Les genoux ne doivent pas dépasser la ligne verticale des orteils.

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

3- Élévations latérales des jambes

Niveau 1- Jambe au sol



Appui sur un poteau ou un banc

Niveau 2- Jambe en appui sur le banc



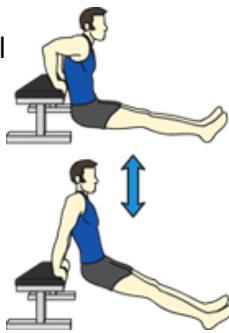
Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

Endurance cardio :

Marche rapide ou jogging = 10 minutes

ou

Interval



Marche modérée à rapide + 2 minutes, marche de récupération ou jogging léger) X 3

ou

30 secondes : Jogging talon fesse

1 minute : Repos (marche ou jogging léger)

30 secondes : Chassé-croisé rapide (ou chassés seulement)

1 minute : Repos (marche ou jogging léger)

30 secondes : Jumping jack

1 minute : Repos (marche ou jogging léger)

30 secondes : Gambader les genoux hauts devant soi

1 minute : Repos (marche ou jogging léger)

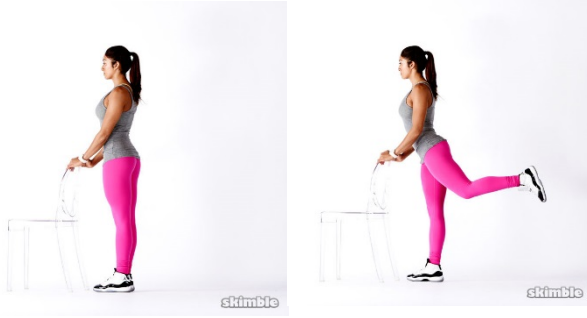
ET ON LE REFAIT AU COMPLET, UNE AUTRE FOIS!

4- Dips sur le banc

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

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

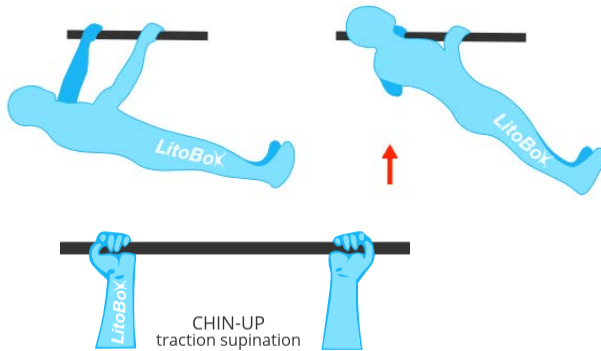
5 - Coup de pied arrière (extension de la hanche avec genou fléchi)



S'appuyer sur une barre ou un banc. Amener la jambe vers l'arrière en fléchissant le genou. Contracter les muscles fessiers. Garde votre tronc droit et immobile.

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

6- Rameur sur la barre horizontale



Mains en supination (paumes vers le haut)

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

Ajuster la position de vos jambes pour changer l'intensité de l'exercice

7- Fentes

Niveau 1



Niveau 2

Fente à une jambe appuyée sur le banc



Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

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

8- Mouvements en croisés : Coude vers genou opposé

Lever les genoux le plus haut possible.



Niveau	Série	Répétitions
1	1	20
2	2	20

9- Planche oblique avec appui



ou



Jambes larges, genoux fléchis, orteils pointés vers l'extérieur.

Tenir la position de 30 à 60 secondes.

Faire la même chose de l'autre côté.

Niveau 1 : la main appuyé sur le banc

Niveau 2 : la main appuyé au sol

Niveau	Série	Répétitions
1	1	20
2	2	20

10 -Étirements

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

Dorsaux et bras



Fessiers



Mollets



Poussez le mur en gardant le talon arrière appuyé au sol.

Quadriceps

Tenez les pieds.



Pectoraux



Amener un bras vers l'arrière.

Triceps

Tenir le coude en position vertical, près de votre tête.



Ischios-jambiers



garder le dos droit mais fléchi légèrement vers l'avant.