

Circuit d'entraînement 2

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

Parc-école des Brise-Vent

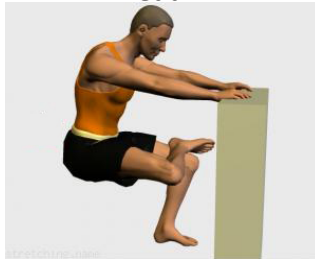
1-Squats aux barres parallèles

Se tenir sur la barre horizontale et s'asseoir en amenant les fesses vers l'arrière. S'assurer que les genoux ne dépassent la ligne verticale de vos orteils. Tenir le dos droit.

Niveau 1

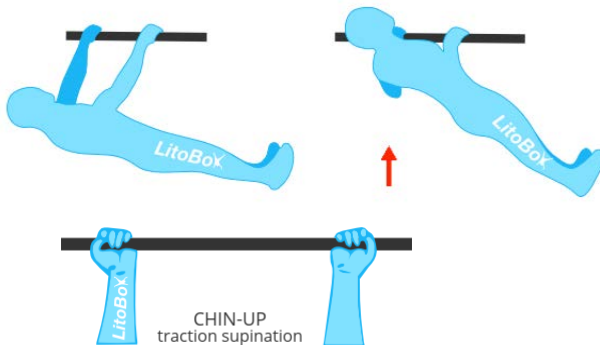


Niveau 2



Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	1	15 chaque jambe

2- Rameur sur la barre horizontale



Mains en **supination (paumes vers le haut)**.

Ramener la poitrine vers la barre en imaginant que vos omoplates se rapprochent l'une de l'autre.

Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

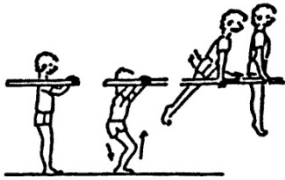
3



centes des escaliers **10X, marche ou jogging**

À un rythme plus rapide que votre rythme normal.

4. Monter sur les barres parallèles et des flexions des genoux.



Monter sur les barres parallèles de façon à avoir les coudes en extensions.



Niveau	Série	Répétitions
1	1	15 (montés sur les bras et descentes au sol)
2	1	15 (monter et rester en suspend, faire 15 flexions des genoux vers la poitrine)

5- Retour à la marche ou au jogging vers le parc des loisirs

Parc des loisirs

6- Déplacement en *pas chassée de côtés* entre chaque banc de parc (4X). Faire un arrête à chaque banc pour exécuter les exercices ci-dessous. Changer de direction à chaque banc.

7- Banc 1 : **Tractions des bras (Push-ups) : Coudes rapprochés (étroit)**

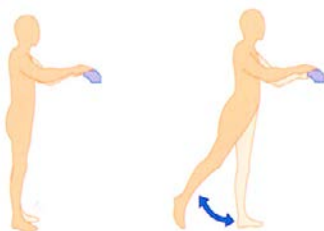
Garder les coudes près du tronc lors de la flexion des bras.



Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

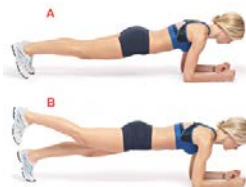
8- Banc 2 : **Extensions aux hanches (fessiers)**

Niveau 1



Niveau 2

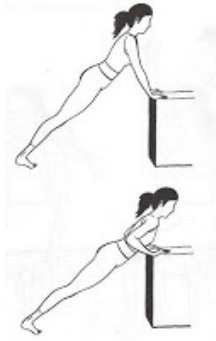
(Planche abdominale avec extensions aux hanches)



Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	1	15

9- Banc 3 : **Tractions des bras (*Push-ups*) Coudes en flexion à 90 degrés (large)**

Le bras et l'avant-bras doivent former un angle de 90 degré lors de la flexion.



Niveau	Série	Répétitions
1	1	15
2	2	15

10- Banc 4 : Fentes alternés (avec ou sans rotation du tronc)

S'assurer que votre genou avant ne dépasse pas la ligne verticale de vos orteils. Lors de l'exécution de la rotation du tronc, vous pouvez croiser vos bras sur la poitrine (plus facile) ou encore lever les bras au niveau de la tête (plus difficile).

Niveau 1



Niveau 2 (avec rotations du tronc)



Niveau	Série	Répétitions
1	1 à 2	15
2	1	15

11- La pente (3 X)

Niveau 1

Montez la pente en marche **genoux hauts**. On peut toucher au genou opposé pour travailler la coordination et activer davantage le rythme cardiaque.

Redescendez en marchant en amenant les talons aux fesses.

Niveau 2

Monter la pente en gambadant. Propulsez-vous le plus haut possible! Balancez les bras de chaque côté.

Redescendez à la marche rapide ou au jogging en amenant les talons aux fesses.

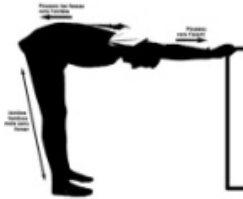
12- Étirements :

Ils peuvent se faire sur le même banc.

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

Dorsaux, bras et mollets

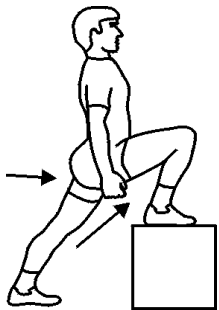
Fléchir les genoux



Fessiers



Fléchisseurs des hanches
et mollets



Quadriceps

Tenir la cheville et pas les orteils.



Trapèzes

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

