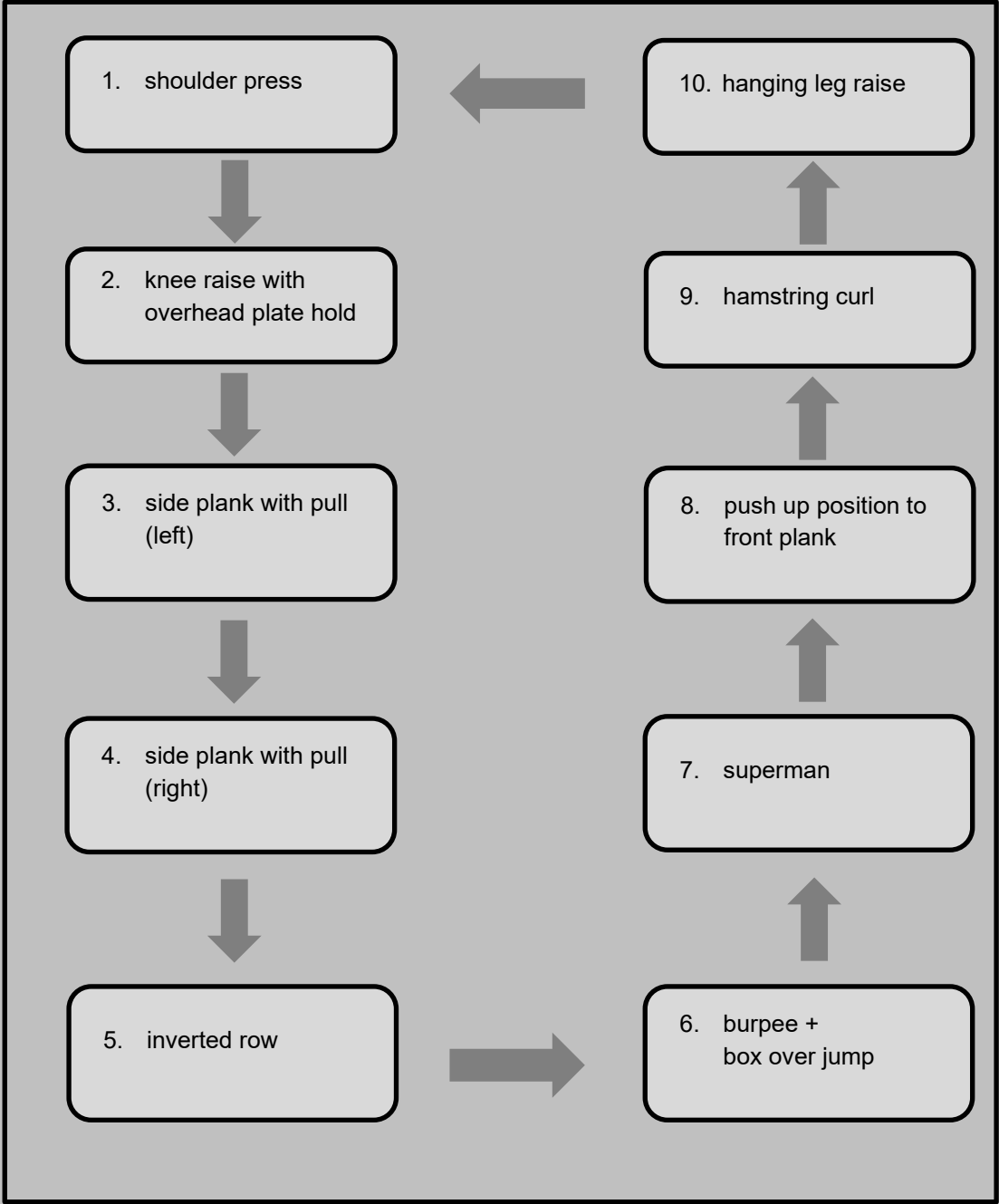


Temps	Organisation	Description	Matériel (variante)
25'	- Lieu: salle - Organisation: circuit - Nombre de personnes par poste: 1-4 - Réalisation: travail individuel - Nombre d'exercices: 10 - Haut du corps: 2 - Centre du corps: 1 - Bas du corps: 1 - Corps entier: 6 - Intensité: - Travail: 50 secondes - Pause: 25 secondes - Série: 1 - Passages: 2	Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaillent sur un temps imparti pour que tout les participants terminent l'exercice en même temps et puissent passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.  <pre> graph TD 1[1. shoulder press] --> 2[2. knee raise with overhead plate hold] 2 --> 3[3. side plank with pull (left)] 3 --> 4[4. side plank with pull (right)] 4 --> 5[5. inverted row] 5 --> 6[6. burpee + box over jump] 6 --> 7[7. superman] 7 --> 8[8. push up position to front plank] 8 --> 9[9. hamstring curl] 9 --> 10[10. hanging leg raise] 10 --> 1 </pre>	10 Poster 1 Chronomètre/smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique Pour un participant par poste: 1 Ballon lourd – Po 1 1 Disque d'haltère – Po 2 1 Espalier – Po 3/4, Po 5, Po 10 2 Bande élastique – Po 3/4 1 Sling trainer – Po 5 1 Caisson suédois – Po 6 1 Portion de mur – Po 7 1 Ballon de volley/basket – Po 7 1 Demi-sphère d'équilibre – Po 8 1 Ballon de gymnastique – Po 9 Faciliter: 1 Banc suédois – Po 1 1 Ballon lourd (léger) – Po 1 1 Disque d'haltère (léger) – Po 2 2 Bande élastique (légère) – Po 3/4 Complicuer: 3 Ballon lourd (lourd) – Po 1, Po 7, Po 10 3 Gilet lesté/disque – Po 2, Po 5, Po 9 2 Bande élastique (forte) – Po 3/4 2 Gilet lesté – Po 6, Po 8 1 Planche d'équilibre – Po 8

N°	Exercice	Musculature ciblée
1	Extension et flexion des bras en position debout	Haut du corps: muscles des épaules, muscles pectoraux, extenseurs des bras
2	Montées de genoux sur place avec les bras tendus en haut	Corps entier: muscles abdominaux, muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des mollets, muscles des épaules
3	Extension et flexion d'un bras en appui latéral sur l'avant-bras (gauche)	Corps entier: abdominaux, muscles du dos, épaules, fléchisseurs des bras
4	Extension et flexion d'un bras en appui latéral sur l'avant-bras (droit)	Corps entier: abdominaux, muscles du dos, épaules, fléchisseurs des bras
5	Extension et flexion des bras en appui sur les talons	Haut du corps: muscles du dos, muscles des épaules, fléchisseurs des bras
6	Pompe et saut latéral en alternance	Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, mollets, muscles pectoraux, extenseurs des bras
7	Élévation du haut du corps en position ventrale	Corps entier: muscles du dos, muscles fessiers, épaules, extenseurs des bras
8	Position de pompe et appui sur les avant-bras en alternance	Corps entier: abdominaux, pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras
9	Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers
10	Élévation et abaissement des jambes en suspension	Centre du corps: muscles abdominaux

L'ordre des exercices du circuit proposé ci-dessus est un exemple. Le circuit doit être adapté aux conditions locales utilisées à cet effet. Il est particulièrement important d'avoir un temps de repos suffisant entre les différents exercices du même groupe musculaire. Il faut donc entraîner les différents muscles à tour de rôle pour ne pas perdre la qualité d'exécution du mouvement due à une fatigue trop importante.