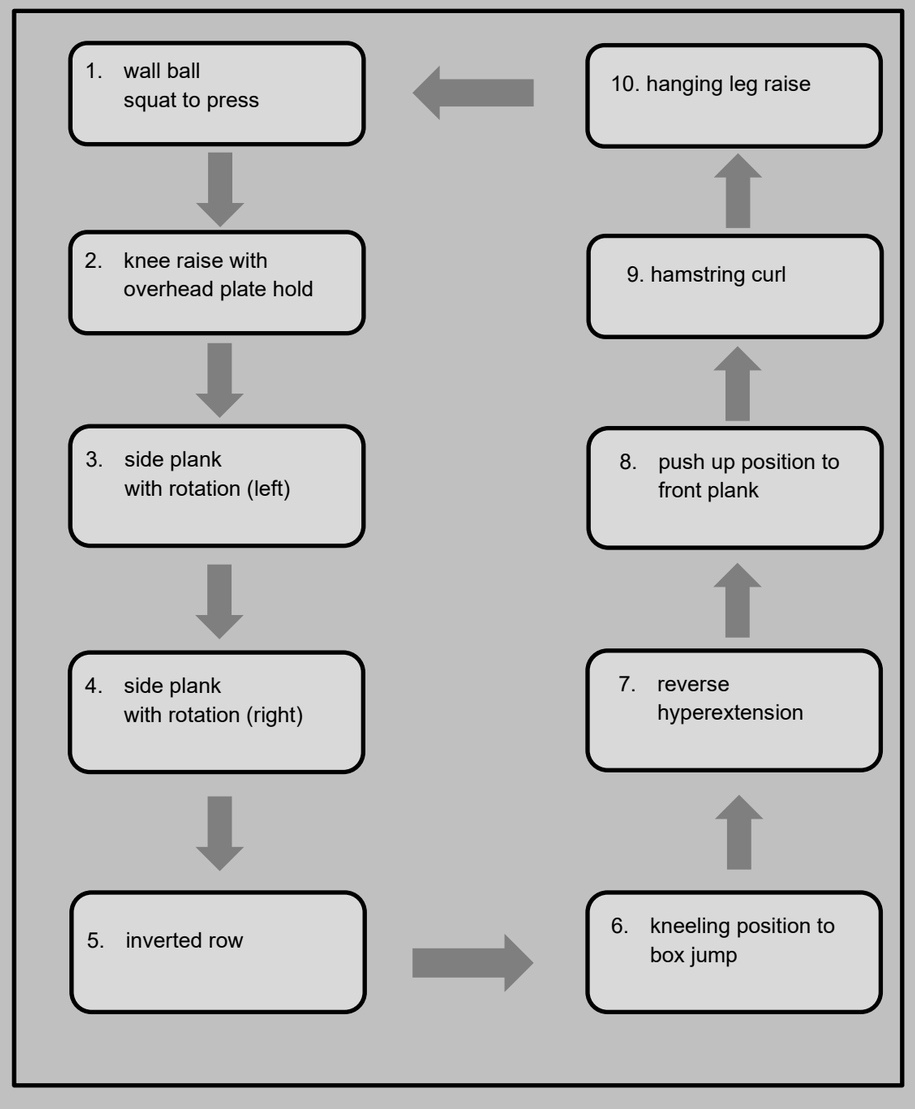
Tps	Organisation	Description	Matériel (variante)

25‘	• Lieu: salle
	• Organisation: circuit
	• Nombre de personnes par poste: 1-4
	• Réalisation: travail individuel
	• Nombre d'exercices: 10
	  ○ Haut du corps: 1
	  ○ Centre du corps: 3
	  ○ Bas du corps: 2
	  ○ Corps entier: 4
	• 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’exercie en même temps et puissent passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.
		
		
			10 Poster
			1 Chronomètre/smartphone avec application
			1 Enceinte de musique
			
			Pour un participant par poste:
			2 Ballon lourd – Po 1, Po 10
			3 Espalier – Po 2, Po 5, Po 10
			1 Bande élastique – Po 2
			1 Disque d'haltère – Po 2
			2 Haltère court – Po 3/4
			1 Sling trainer – Po 5
			2 Demi-sphère d'équilibre – Po 5, Po 8
			2 Caisson suédois – Po 6, Po 7
			1 Planche d'équilibre – Po 8
			1 Linge – Po 9
			Faciliter:
			2 Ballon lourd (léger) – Po 1, Po 10
			1 Disque d'haltère (léger) – Po 2
			2 Haltère court (léger) – Po 3/4
			Compliquer:
			2 Ballon lourd (lourd) – Po 1, Po 10
			3 Disque d'haltère (lourd) – Po 2, Po 5, Po 9
			2 Haltère court (lourd) – Po 3/4
			1 Planche d'équilibre – Po 5
			2 Gilet lesté – Po 6, Po 8
			1 Ballon (lourd, volley, basket) – Po 7

N°	Exercice	Musculature ciblée
1	Squat avec extension et flexion des bras	Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules, 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	Rotation du haut du corps en appui latéral sur l'avant-bras (gauche)	Centre du corps: muscles abdominaux
4	Rotation du haut du corps en appui latéral sur l'avant-bras (droite)	Centre du corps: muscles abdominaux
5	Extension et flexion des bras en suspension	Haut du corps: muscles du dos, muscles des épaules, fléchisseurs des bras
6	Saut depuis la position à genoux sur un objet	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des mollets
7	Élévation et abaissement des jambes en position ventrale	Corps entier: muscles du dos, muscles des cuisses, muscles fessiers
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 si dessus est un exemple. Le circuit doit être adapter aux conditions locales utilisée à cet effet. Il est par contre important d’avoir un temps de repos suffisants entre les différents exercices du même groupe musculaire. Il faut donc entrainer les différents muscles à tour de rôle pour ne pas perdre la qualité d’exécution du mouvement due à une fatigue trop importante.