

Temps Organisation

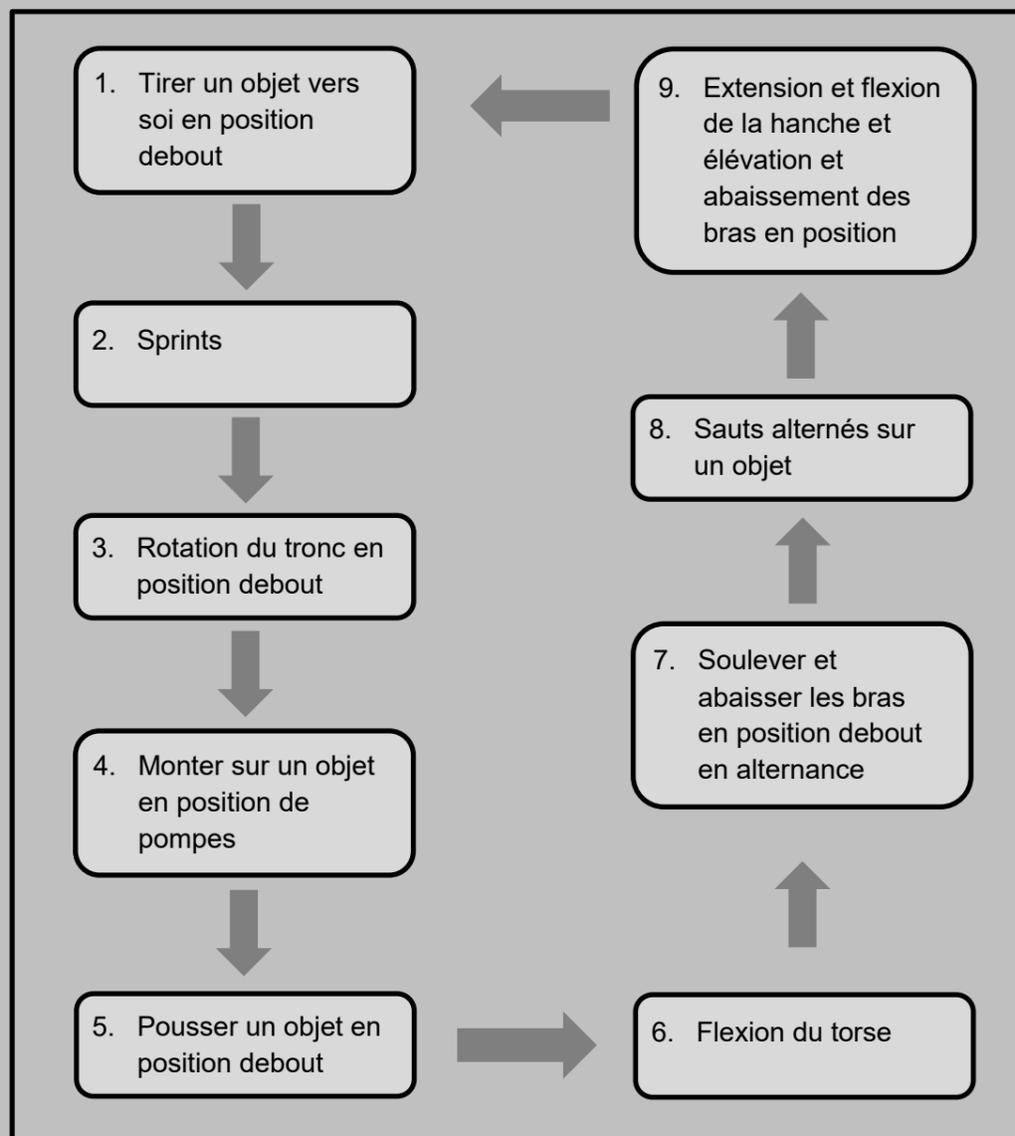
Description

Matériel (variante)

24'

- Lieu: salle
- Organisation: circuit
- Nombre de personnes par poste: 1-4
- Réalisation: travail individuel
- Nombre d'exercices: 9
 - Haut du corps: 3
 - Centre du corps: 1
 - Bas du corps: 3
 - Corps entier: 2
- Intensité:
 - Travail: 55 secondes
 - Pause: 25 secondes
 - Série: 1
 - Répétition: 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.



- 9 Poster
- 1 Chronomètre/smartphone avec application
- 1 Enceinte pour la musique

Pour un participant par poste:

- 2 Corde – Po 1/7
- 2 Pneus 10DM – Po 6/8
- 2 Pneus DURO – Po 1/5
- 1 Pneus PUCH – Po 4
- 2 Cône/piquet – Po 2
- 1 Poids moyenne lourd – Po 3
- 1 Lampadaire/arbre – Po 7
- 1 1Sac de sable moyenne lourd – Po 9

Faciliter:

- 1 Pneus DURO – Po 8
- 2 Pneus PUCH – Po 1/5
- 2 Bouteille PET (1,5 Litre) – Po 3
- 1 Sac de sable léger – Po 9

Complicuer:

- 2 Pneus 10DM – Po 1/5
- 1 Pneus DRUO – Po 4
- 1 Pneus PUCH – Po 3
- 1 Sac de sable lourd – Po 9

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Tirer un objet vers soi en position debout	Haut du corps: muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras
2	Sprints	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
3	Rotation du tronc en position debout	Corps entier: abdominaux, muscles de l'épaule
4	Monter sur un objet en position de pompes	Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras
5	Pousser un objet en position debout	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
6	Flexion du torse	Centre du corps: abdominaux
7	Soulever et abaisser les bras en position debout en alternance	Haut du corps: muscles de l'épaule
8	Sauts alternés sur un objet	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
9	Extension et flexion de la hanche et élévation et abaissement des bras en position debout	Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, dorsaux, muscles de l'épaule

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.