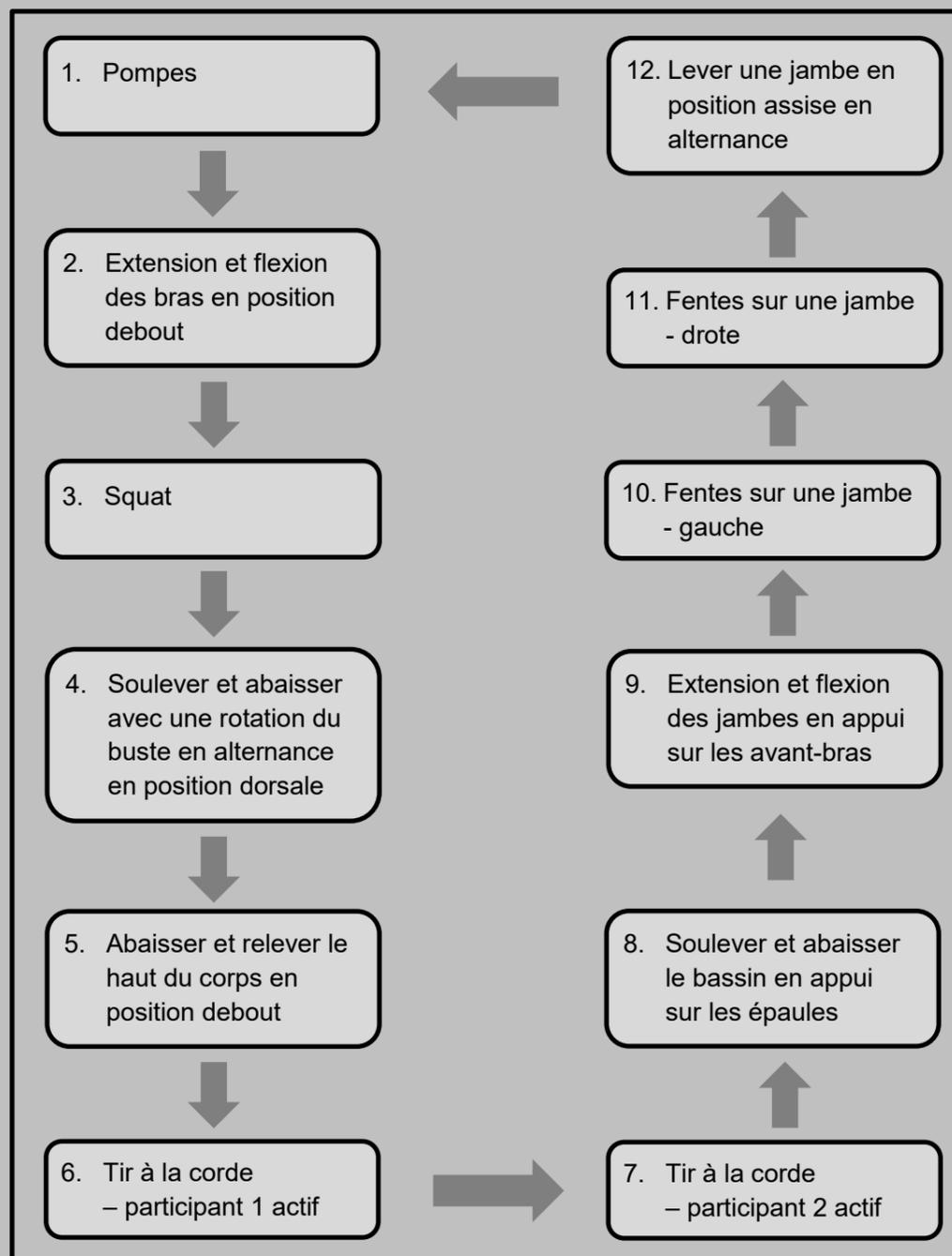


Temps Organisation

- 28'
- Lieu: salle
 - Organisation: circuit
 - Nombre de personnes par poste: 1-4
 - Réalisation: travail individuel
 - Nombre d'exercices: 11 (+1 passiv)
 - Haut du corps: 3
 - Centre du corps: 2
 - Bas du corps: 4
 - Corps entier: 2
 - Intensité:
 - Travail: 45 secondes
 - Pause: 20 secondes
 - Serie: 1
 - Répétition: 2

Description

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.



Matériel (variante)

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

Pour 1 participant par poste:

- 4 Swissball – Po 1/4/10/11
- 2 Barres de gymnastique avec élastique – Po 2/5
- 3 Planches d'équilibre – Po 3/8/12
- 2 Cordes – Po 6/7
- 4 Morceaux de tapis – Po 6/7
- 1 Espaliers – Po 9
- 1 Suspension trainer – Po 9

Faciliter:

- 2 Coussin semi-circulaire – Po 3

Complicuer:

- 3 Paire d'altère moyenne lourde – Po 3/10/11
- 2 Poids moyenne lourd – Po 4/8

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Pompes	Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras
2	Extension et flexion des bras en position debout	Haut du corps: muscles de l'épaule
3	Squat	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
4	Soulever et abaisser avec une rotation du buste en alternance en position dorsale	Centre du corps: abdominaux
5	Abaisser et relever le haut du corps en position debout	Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, dorsaux
6	Tir à la corde – participant 1 actif	Haut du corps: muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras
7	Tir à la corde – participant 2 actif	Haut du corps: muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras
8	Soulever et abaisser le bassin en appui sur les épaules	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
9	Extension et flexion des jambes en appui sur les avant-bras	Corps entier: abdominaux, pectoraux, extenseurs de bras
10	Fentes sur une jambe - gauche	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
11	Fentes sur une jambe - droite	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
12	Lever une jambe en position assise en alternance	Centre du corps: 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.