

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: 3 - Centre du corps: 3 - Bas du corps: 2 - Corps entier: 2 - 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. lateral / front raise] --> 2[2. knee raise on place] 2 --> 3[3. bicycle hold - left] 3 --> 4[4. bicycle hold - right] 4 --> 5[5. inverted row] 5 --> 6[6. squat & side jump] 6 --> 7[7. swimming] 7 --> 8[8. chest press] 8 --> 9[9. hamstring curls] 9 --> 10[10. mountain climber] 10 --> 1 </pre>	10 Poster 1 Chronomètre/smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique Pour un participant par poste: 2 Bande élastique – Po 1, Po 9 1 Barres parallèles – Po 5 2 Cerceau – Po 6 2 Banc suédois – Po 8, Po 9 1 Disque d'haltère – Po 8 1 Espalier – Po 9 1 Ballon de gymnastique – Po 10 Faciliter: 2 Bande élastique (légère) – Po 1, Po 9 1 Disque d'haltère (léger) – Po 8 Complicuer: 2 Bande élastique (forte) – Po 1, Po 9 1 Tapis souple – Po 2 2 Rouleau de fascias – Po 3/4 1 Banc suédois – Po 5 2 Gilet lesté – Po 5, Po 10 1 Ballon lourd – Po 6 2 Haltère court (léger) – Po 7 1 Disque d'haltère (lourd) – Po 8 1 Planche d'équilibre – Po 10

N°	Exercice	Muscles cibles
1	Élévation et abaissement latéraux/frontaux des bras en position debout	Haut du corps: muscles des épaules
2	Montées de genoux sur place	Bas du corps: muscles des cuisses, fléchisseurs de la hanche, mollets
3	Flexion statique jambe et rotation du tronc sur le dos (gauche)	Centre du corps: muscles abdominaux
4	Flexion statique jambe et rotation du tronc sur le dos (droite)	Centre du corps: muscles abdominaux
5	Extension et flexion des bras en appui sur les talons	Haut du corps: muscles du dos, muscles des épaules, fléchisseurs des bras
6	Flexion des jambes, saut latéral sur une jambe / saut unipodal	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des mollets
7	Élévation et abaissement croisés d'un bras et d'une jambe en position ventrale	Corps entier: muscles du dos, muscles fessiers, muscles des épaules
8	Extension et flexion des bras en position dorsale	Haut du corps: muscles pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras
9	Extension et flexion des jambes en position ventrale	Bas du corps: muscles des cuisses
10	Extension et flexion d'une jambe en position de pompe en alternance	Corps entier: abdominaux, fléchisseurs de la hanche, épaules, muscles des bras

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 par conséquent important d'avoir un temps de repos suffisant entre les différents exercices du même groupe musculaire. Il faut donc entraîner les différents muscles à leur rôle pour ne pas perdre la qualité d'exécution du mouvement due à une fatigue trop importante.