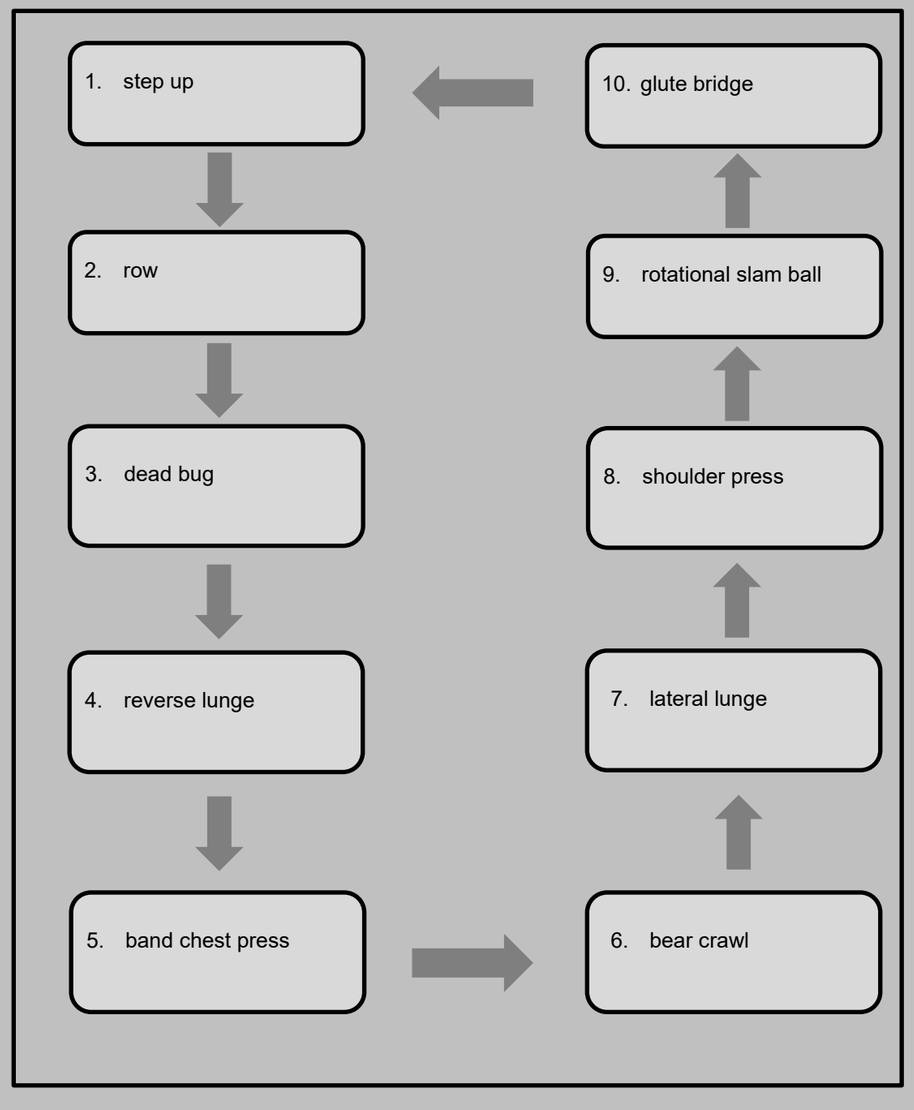
Temps	Organisation	Description	Matériel (variante)

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: 1
	  ○ Bas du corps: 3
	  ○ Corps entier: 3
	• 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 pour la musique
			
			Pour un participant par poste:
			1 Plyo box/caisson suédois – Po 1
			2 Bandes élastiques – Po 2, Po 5
			1 Ballon lourd – Po 9
			1 Ballon lourd/caisson suédois – Po 10
			Faciliter:
			2 Bandes élastiques (souples) – Po 2, Po 5
			2 Piquets – Po 4, Po 7
			1 Ballon lourd (léger) – Po 9
			Compliquer:
			2 Haltères courts – Po 1
			2 Bandes élastiques (fortes) – Po 2, Po 5
			2-4 Bracelets lestés – Po 3
			2 Haltères courts (légers) – Po 3
			4 Haltères courts (lourds) – Po 4, Po 7
			1 Disque d'haltère – Po 6
			1 Ballon lourd (lourd) – Po 9

N°	Exercice	Musculature ciblée
1	Monter sur un objet	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des mollets
2	Extension et flexion des bras en position assise (tirage de rame)	Haut du corps: muscles du dos, muscles des épaules, fléchisseurs des bras
3	Extension et flexion d'une jambe et d'un bras en position couchée sur le dos en alternance	Centre du corps: muscles abdominaux
4	Fente arrière en alternance	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers
5	Extension et flexion des bras en position debout (presse pectorale)	Haut du corps: muscles pectoraux, muscles des épaules
6	Ramper à quatre pattes	Corps entier: muscles abdominaux, muscles des cuisses, muscles des épaules, extenseurs des bras
7	Fente latérale en alternance	Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, adducteurs
8	Extension et flexion des bras en position debout (presse à l'épaule)	Haut du corps: muscles des épaules
9	Rotation du haut du corps avec lancer en alternance	Corps entier: muscles abdominaux, muscles du dos, muscles des épaules
10	Élévation et abaissement du bassin en appui sur les épaules	Corps entier: muscles du dos, muscles des cuisses, muscles fessiers

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.