




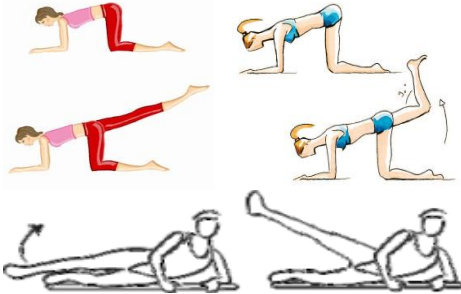


## EXERCICES EN CIRCUIT TRAINING

Effectuer les exercices les uns à la suite des autres avec un temps de repos entre les exercices suffisant pour récupérer. A la fin prendre 3min de repos puis recommencer le circuit (2 à 3 fois selon vos possibilités). Intégrer du vélo à allure lente en échauffement et à la récupération (avantage : pas de sollicitation articulaire intense, bon pour les personnes en surpoids)

EXERCICES	IMAGES	CONSIGNES	TRAVAIL
<b>JUMPING JACK (JJ)</b>  (Possible de le remplacer par course sur place au début)		Partir pieds serrés et bras le long du corps. Finir pieds écartés et fléchis et bras pliés derrière la tête. Regard vers l'avant	<b>Tenir 20 sec</b>
<b>ABDOS CRUNCH</b>		Départ allongé sur le dos, les pieds repliés au sol. Finir avec les omoplates décollées. Regard au plafond et main devant la tête. Ne pas monter haut, juste décoller les omoplates.	<b>10 abdos Vitesse lente</b>
<b>ABDOS OBLIQUES</b>		Départ allongé sur le dos, les pieds repliés au sol. Finir avec les omoplates décollées en allant chercher vers la cheville gauche puis droite alternativement	<b>10 abdos Vitesse lente</b>
<b>LOMBAIRES DYNAMIQUES 1</b>		Départ à genoux : lever et plier jambes gauche – bras droit. Finir bras tendus devant soi et jambes tendus à l'arrière. Consignes : tête rentrée et jambes arrière alignée avec bassin.	<b>10 de chaque côté</b>
<b>LOMBAIRES DYNAMIQUES 2</b>		Soulever de hanche  Monter et descendre jambes et bras	<b>Choix de l'exercice puis 10 fois</b>
<b>LOMBAIRES STATIQUES</b>	IDEM FIGURE CI-DESSUS	Rester dans la position allongée sur le ventre avec les bras et les jambes levées.	<b>15 sec</b>
<b>FESSIERS</b>		<b>Attention à toujours contracter les abdos pour éviter de creuser le dos</b> Vitesse d'exécution : ni trop lent, ni trop rapide. Le mouvement doit être fluide. <u>On travaille aussi bien à la montée qu'à la descente.</u>	<b>Choix d'un exercice 10 fois de chaque côté</b>

**Exemple1 séance1 CIRCUIT TRAINING** : Exercice puis 30sec repos, puis exercice/30sec,..... et après fessiers 3min repos. Je recommence une nouvelle fois la série.

**Exemple sur une semaine pour une perte de poids (en alliant une alimentation équilibrée):**

**Lundi** marche 30min / **Mardi** Circuit séance1 / **Mercredi** repos / **Jeudi** marche 30min / **Vendredi** circuit séance1 / **Samedi** repos / **Dimanche** marche 30min.