

Temps Organisation

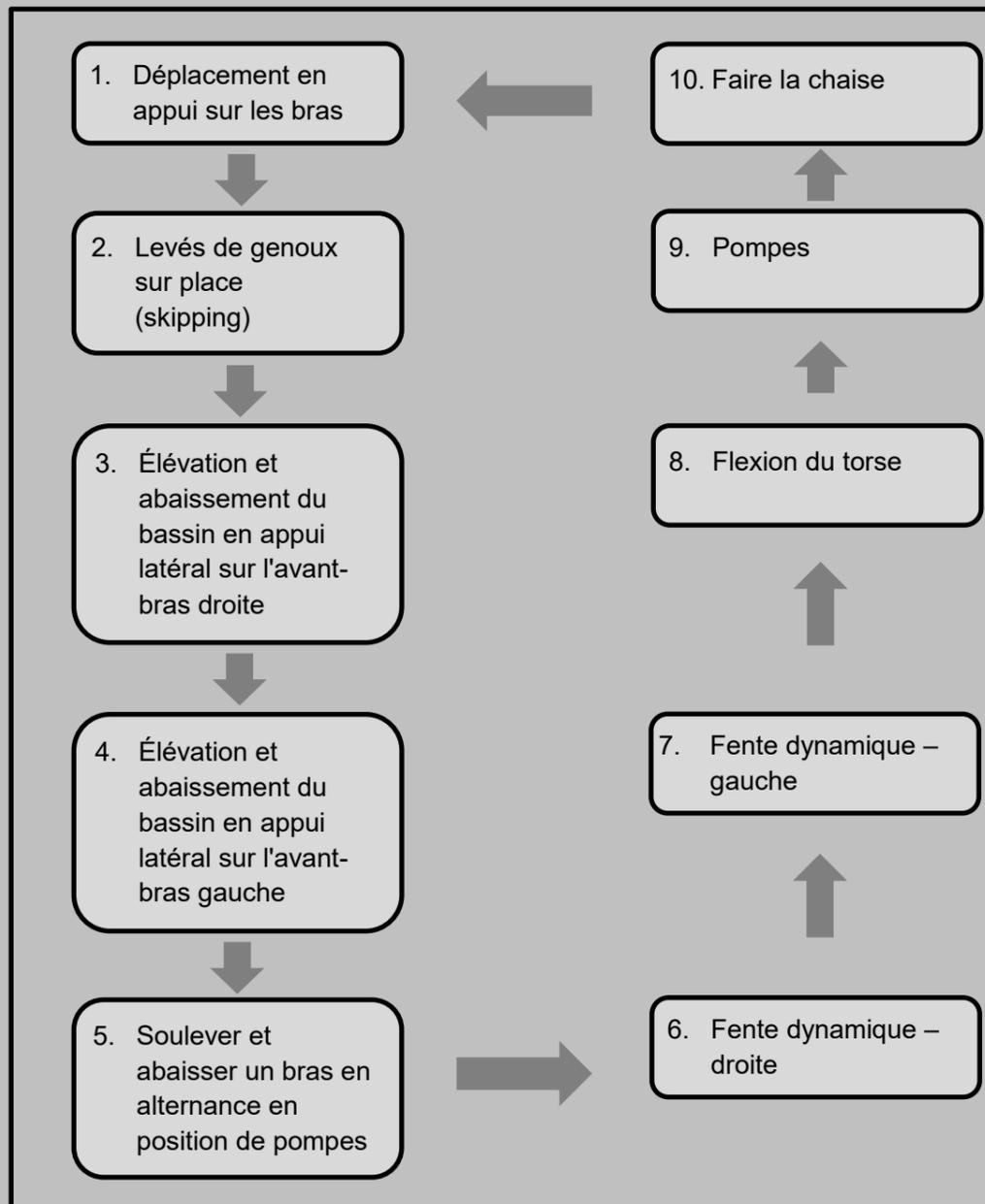
Description

Matériel (variante)

25'

- Lieu: salle
- Organisation: circuit
- Nombre de personnes par poste: 1-4
- Réalisation: travail individuel
- Nombre d'exercices: 10
 - Haut du corps: 2
 - Centre du corps: 3
 - Bas du corps: 4
 - Corps entier: 1
- Intensité:
 - Travail: 50 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.



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

Pour un participant par poste:

- 1 Barre parallèle – Po 1
- 1 Gros tapis – Po 2
- 4 Petits tapis – Po 2/3/4/8
- 1 Paire d'haltères moyenne lourdes – Po 5
- 2 Espaliers – Po 6/7
- 2 Bancs – Po 6/7
- 1 Caisson – Po 8
- 1 Partie de mur – Po 10

Faciliter:

- 1 Elastique – Po 1

Complicuer:

- 3 Ballon lourd – Po 1/3/4
- 1 Paire d'haltères moyenne lourdes – Po 10
- 1 Paire d'haltères lourdes – Po 5
- 2 Poids lourdes - Po
- 3 Coussins balance – Po 10
- 1 Planches d'équilibre

Faciliter/Complicuer:

- 1 Banc

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Déplacement en appui sur les bras	Haut du corps: pectoraux, muscles de l'épaule, extenseurs de bras
2	Levés de genoux sur place (skipping)	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets
3	Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras droite	Centre du corps: abdominaux
4	Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras gauche	Centre du corps: abdominaux
5	Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes	Corps entier: abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras
6	Fentes dynamique – droite	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
7	Fentes dynamique – gauche	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
8	Flexion du torse	Centre du corps: abdominaux
9	Pompes	Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras
10	Faire la chaise	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

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.