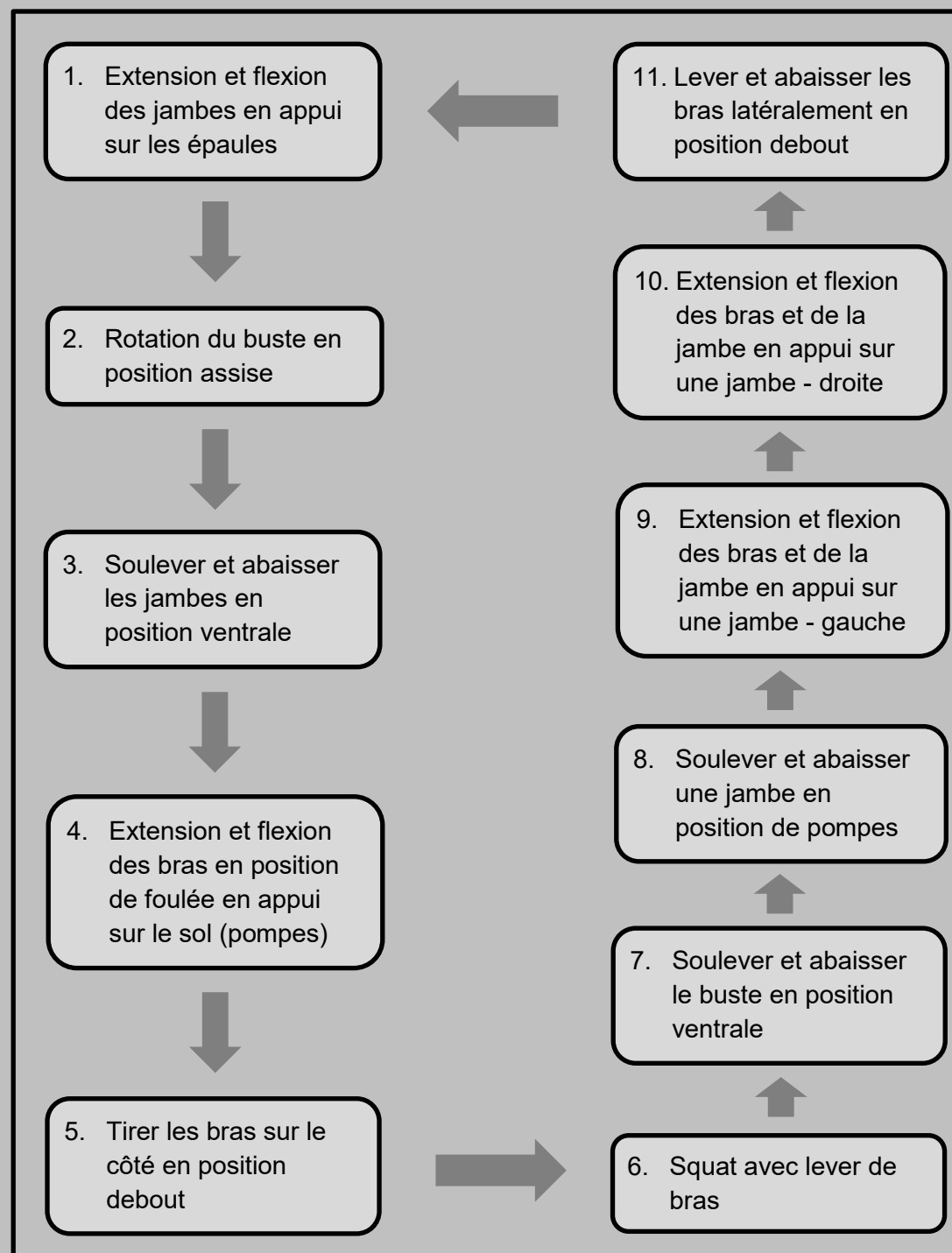


Temps Organisation

- 26'
- Lieu: salle / terrain
 - Organisation: circuit
 - Nombre de personnes par poste: 1-4
 - Réalisation: travail individuel
 - Nombre d'exercices: 11
 - Haut du corps: 3
 - Centre du corps: 4
 - Bas du corps: 1
 - Corps entier: 3
 - Intensité:
 - Travail: 50 secondes
 - Pause: 20 secondes
 - Série: 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)

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

Pour 1 participant par poste:

- 3 Barres de gymnastique avec élastique – Po 2/9/10
- 3 Swissball – Po 1/7/8
- 2 Espalier – Po 4/5
- 1 Suspension trainer – Po 4
- 3 Élastique avec résistance moyenne – Po 5/6/11

Faciliter:

- 3 Élastique avec faible résistance – Po 5/6/11

Compliquer:

- 2 Poids – Po 1/7
- 1 Ballon lourd – Po 3
- 3 Élastique avec grande résistance – Po 5/6/11
- 2 Coussins semi-circulaire – Po 8

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules	Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers
2	Rotation du buste en position assise	Centre du corps: abdominaux
3	Soulever et abaisser les jambes en position ventrale	Centre du corps: dorsaux
4	Extension et flexion des bras en position de foulée en appui sur le sol	Haut du corps: pectoraux, extenseur de bras
5	Tirer les bras sur le côté en position debout	Haut du corps: dorsaux, muscles de l'épaule
6	Squat avec lever de bras	Corps entier: muscle des cuisses, fessier, dorsaux, muscles de l'épaule
7	Soulever et abaisser le buste en position ventrale	Centre du corps: dorsaux
8	Soulever et abaisser une jambe en position de pompes	Centre du corps: abdominaux
9	Extension et flexion des bras et de la jambe en appui sur une jambe - gauche	Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux muscles de l'épaule, extenseurs de bras
10	Extension et flexion des bras et de la jambe en appui sur une jambe - droite	Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux muscles de l'épaule, extenseurs de bras
11	Lever et abaisser les bras latéralement en position debout	Haut du corps: muscles de l'épaule

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.