

Consignes pour le circuit training

But : Réaliser 2 fois par semaine le circuit avec un jour de repos entre chaque entrainement au minimum . Lors des jours de repos, je dois m'étirer en suivant la fiche étirements.

Consignes : Les consignes principales sont indiquées sur les fiches.

Pour rappel voici le Programme : 1 min d'effort ou je dois réaliser mon maximum de répétitions ou tenir le maximum en gainage suivi de 30 secondes de repos entre chaque exercice. Je ne dois pas m'arrêter pendant 1 min. Lors des phases de repos, j'en profite pour noter mon temps en gainage ou mes répétitions sur la fiche.

Pour Simplifier le programme: Si à la fin du circuit je trouve un ressenti de 4(difficile) ou 5 (très difficile), je peux : réduire le temps d'effort (45s , 30s,...) , augmenter le temps de repos (45s , 1m...), ralentir le rythme sur les exercices , simplifier les exercices (voir critères de réalisation ci dessous).

Pour Complexifier le programme: Si à la fin du circuit je trouve un ressenti de 1(très facile) , 2 (facile) ou 3(moyen)je peux: Réduire le temps de repos, augmenter le nombre de série (c'est à dire le nombre de fois ou je fais l'ensemble des exercices de la fiche).

voici les critères de réalisations pour chaque exercice:

Squat :

- Pieds largeurs d'épaule
- Je m'assois comme dans une chaise, regard droit devant pour redresser mon buste
- Je dois sentir le poids de mon corps sous les talons
- Mes genoux ne doivent pas dépasser la pointe de mes pieds

Simplification : Je descends moins que l'horizontale

Pompe:

- Je serre les fesses et les abdominaux , je suis dur comme un bout de bois
- Mon dos ne doit pas se creuser , mon corps est aligné
- Je descends en fléchissant mes bras puis je remonte.

Simplification : je fais les pompes sur les genoux

Rameur au poids du corps:

- En équilibre sur mes fesses , mes mains attrapent mes jambes derrière mes genoux
- Mes jambes sont totalement relâchées comme si elle étaient "mortes"
- Je dois ramener mes genoux vers mes pectoraux à la seul force de mes bras
- Vous devez sentir les biceps chauffer au bout de quelques répétitions
- Je dois faire des allez-retour (flexion /extension des bras) sans poser mes jambes aux sols.

Simplification : je fais seulement une flexion des bras puis je repos mes jambes au sol et je recommence dans la position initiale. Si je n'arrive pas à tenir l'équilibre sur les fesses, je peux

travailler mes biceps debout avec une bouteille d'eau de 1,5 l : coude contre mon buste , je ramène la bouteille vers mon épaule en pliant mon avant bras (flexion).

Gainage super-man:

- Au sol, je m'allonge sur le ventre.
- je dois tendre mes bras et mes jambes, ils ne doivent pas toucher le sol
- je dois sentir mes fesses , mes lombaires et mes épaules chauffer .

Simplification: je lève mes bras pour former un angle droit ou je tends mes bras vers l'arrière

Complexification : je réalise 30 secondes sans bouger (statique) puis 30 secondes en mouvement (dynamique) = je lève les bras et les jambes le plus haut possible puis je résiste à la descente .

Gainage facial :

- Les coudes au sol, je serre les fesses et les abdominaux.
- Comme pour les pompes mon dos doit rester droit et aligné .
- Je regarde le sol pour garder ma colonne alignée.

Simplification: je pose les genoux au sol

Complexification : je réalise 30 secondes sans bouger (statique) puis 30secondes en mouvement (dynamique) = j'écarte mes pieds une fois à gauche et une fois à droite.

Gainage latéraux :

- Je pose au sol le coude gauche ou droit à 90° de mon buste.
- Je garde un alignement complet du corps en serrant les abdominaux et les fesses.
- Si je vois que je m'écrase vers le bas je me force à remonter mes hanches vers le ciel.

Simplification: je pose les genoux au sol

Complexification : je réalise 30 secondes sans bouger (statique) puis 30 secondes en mouvement (dynamique) = je monte mes hanches le plus haut possible et je résiste lors de la descente puis je recommence.

Burpees :

- Départ debout, je descend au sol pour réaliser une pompe, puis je remonte le plus vite possible pour faire un saut.
- Après le saut, j'amortis ma chute en faisant un squat et je recommence.
- Revoir les critères indiqués précédemment dans squat et pompe.

Simplification: je pose les genoux au sol pour faire mes pompes, je me relève uniquement sans faire le saut .

Complexification : j'essaye d'être le plus explosif possible (plus rapide) sur la pompe et le saut extension.

Montain climbers:

- En position pompe, je garde les bras tendus.
- Je dois ramener mes genoux vers mes coudes en alternant avec le gauche et le droit.
- Je ne dois pas creuser le dos.

Simplification: j'arrondis le dos au maximum

Complexification : je me mets sur un sol en pente , bras cotés pente.

Course sur place:

- Debout, j'imite un coureur en pleine action.
- Je monte les genoux le plus haut possible et j'utilise mes bras en alternance d'avant en arrière.

Simplification: je trotte en montant mes genoux seulement à mi hauteur de hanches.

Complexification : j'augmente le rythme, j'avance d'avant en arrière.

Jumping-jack :

- Debout, je dois écarter mes jambes et en même temps ramener mes bras au dessus de ma tête, puis je dois faire le mouvement contraire c'est à dire: ramener mes jambes l'une contre l'autre et ramener mes bras le long de mon corps.

Simplification: je monte mes bras seulement à l'horizontal , je réduis le rythme

Complexification : j'augmente le rythme

Consigne pour les étirements :

S'étirer les lendemain des circuit => 30 secondes minimums par étirements et sans forcer, vous devez sentir le muscle s'étirer sans douleur.

je peux m'étirer plus longtemps si j'en sens le besoin, toujours en respectant la règle de la non douleur.

Durant mes étirements ,je respire calmement en inspirant par le nez et en soufflant lentement par la bouche. Une respiration calme permettra de vous aider à vous assouplir et détendre vos muscles.