



Renforcement musculaire

Circuit training avec course à pied

Déroulé de la séance

- 1 Commencer par le bloc d'échauffement (6 à 10min)
- 2 Faire 2 à 4 séries en augmentant le niveau de difficultés des exercices
Pas de récup entre les séries et 10 sec entre les exercices.
(15 à 25 min par série)
- 3 Finir par le bloc de retour au calme (5 à 8 min)

Echauffement

- 1 Échauffement articulaire (10 rotations dans un sens et 10 dans l'autre) :
 - tourner la tête dans un sens puis dans l'autre;
 - tourner les épaules en avant puis en arrière;
 - tourner les bras en avant puis en arrière;
 - tourner les poignets dans un sens puis dans l'autre;
 - tourner les hanches dans un sens puis dans l'autre comme pour faire du hula-hoop;
 - tourner les genoux dans un sens puis dans l'autre
 - tourner les chevilles en posant juste la pointe du pied par terre dans un sens puis dans l'autre.
- 2 3 à 5 min de course
- 3 Échauffement musculaire :
 - 3 x 15" montées de genoux / 5" repos
 - 3 x 15" talons-fesses / 5" repos
 - 3 x 5" sprint sur place / 5" repos

Retour au calme

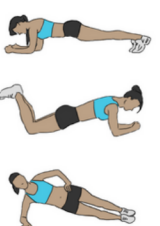
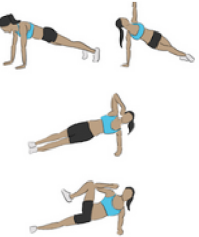
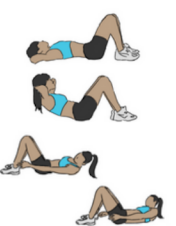
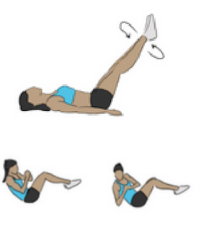
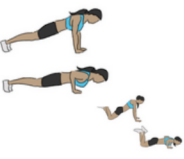
- 1 Courir lentement / marche pendant 3 à 5 min
- 2 Faire quelques étirements



Renforcement musculaire

Circuit training avec course à pied

Série

Niveau 1	Niveau 2
 Squat simple 10 à 15 répétitions	 Squat sur une jambe 6 à 10 répétitions par jambe
 Fente avant 10 par jambe	 Fentes sautées 10 par jambe
Course à pied 2' en endurance	Course à pied 4' en endurance
 Gainage statique : Ventral et Latéral 30sec à 1min par profil - 10sec récup	 Gainage dynamique : Ventral et Latéral 30sec à 1min par profil - 10sec récup
 Abdos : - Relevé de buste - Touchés de cheville 10 à 15 répétitions par profil	 Abdos : - Cercle avec jambes - Russian twists 10 à 15 répétitions par profil
Course à pied 2' en endurance	Course à pied 4' en endurance
 Pompes : normales ou à genoux 10 à 15 répétitions	 Pompes avec rotation du buste 10 à 15 répétitions
 Chaise 30sec à 1min	 Chaise à une jambe 30sec à 1min
Course à pied 2' en endurance	Course à pied 4' en endurance