



# Renforcement musculaire

## Circuit training sans course à pied

### Déroulé de la séance

- 1 Commencer par le bloc d'échauffement (6 à 10min)
- 2 Faire 2 à 5 séries en augmentant le niveau de difficultés des exercices  
1 min de récup entre les séries et 10 à 15 sec entre les exercices.  
(10 à 15 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

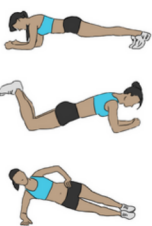
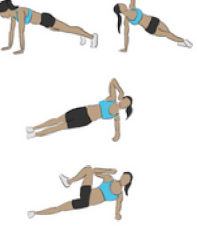
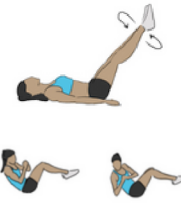
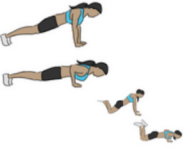
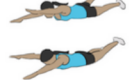
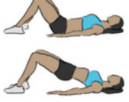
- 1 Courir lentement / marche pendant 3 à 5 min
- 2 Faire quelques étirements



# Renforcement musculaire

## Circuit training sans course à pied

### Série

| Niveau 1                                                                                                                                                                                  | Niveau 2                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Squat simple<br/>10 à 15 répétitions</p>                                                             |  <p>Squat sur une jambe<br/>6 à 10 répétitions par jambe</p>                                           |
|  <p>Fente avant<br/>10 par jambe</p>                                                                     |  <p>Fentes sautées<br/>10 par jambe</p>                                                                |
|  <p>Gainage statique :<br/>Ventral et Latéral<br/>30sec à 1min par profil –<br/>10sec récup</p>         |  <p>Gainage dynamique :<br/>Ventral et Latéral<br/>30sec à 1min par profil –<br/>10sec récup</p>      |
|  <p>Abdos :<br/>– Relevé de buste<br/>– Touchés de cheville<br/>10 à 15 répétitions<br/>par profil</p> |  <p>Abdos :<br/>– Cercle avec jambes<br/>– Russian twists<br/>10 à 15 répétitions<br/>par profil</p> |
|  <p>Pompes : normales<br/>ou à genoux<br/>10 à 15 répétitions</p>                                      |  <p>Pompes avec rotation<br/>du buste<br/>10 à 15 répétitions</p>                                    |
|  <p>Superman<br/>10 à 15 répétitions</p>                                                               |  <p>Nageur<br/>10 à 15 répétitions</p>                                                               |
|  <p>Mollets sur step<br/>6 à 8 répétitions</p>                                                         |  <p>Mollets sur step<br/>10 à 15 répétitions</p>                                                     |
|  <p>Pont statique<br/>10 à 15 répétitions</p>                                                          |  <p>Soulevé de fesses<br/>10 à 15 répétitions</p>                                                    |
|  <p>Chaise<br/>30sec à 1min</p>                                                                        |  <p>Chaise à une jambe<br/>30sec à 1min</p>                                                          |