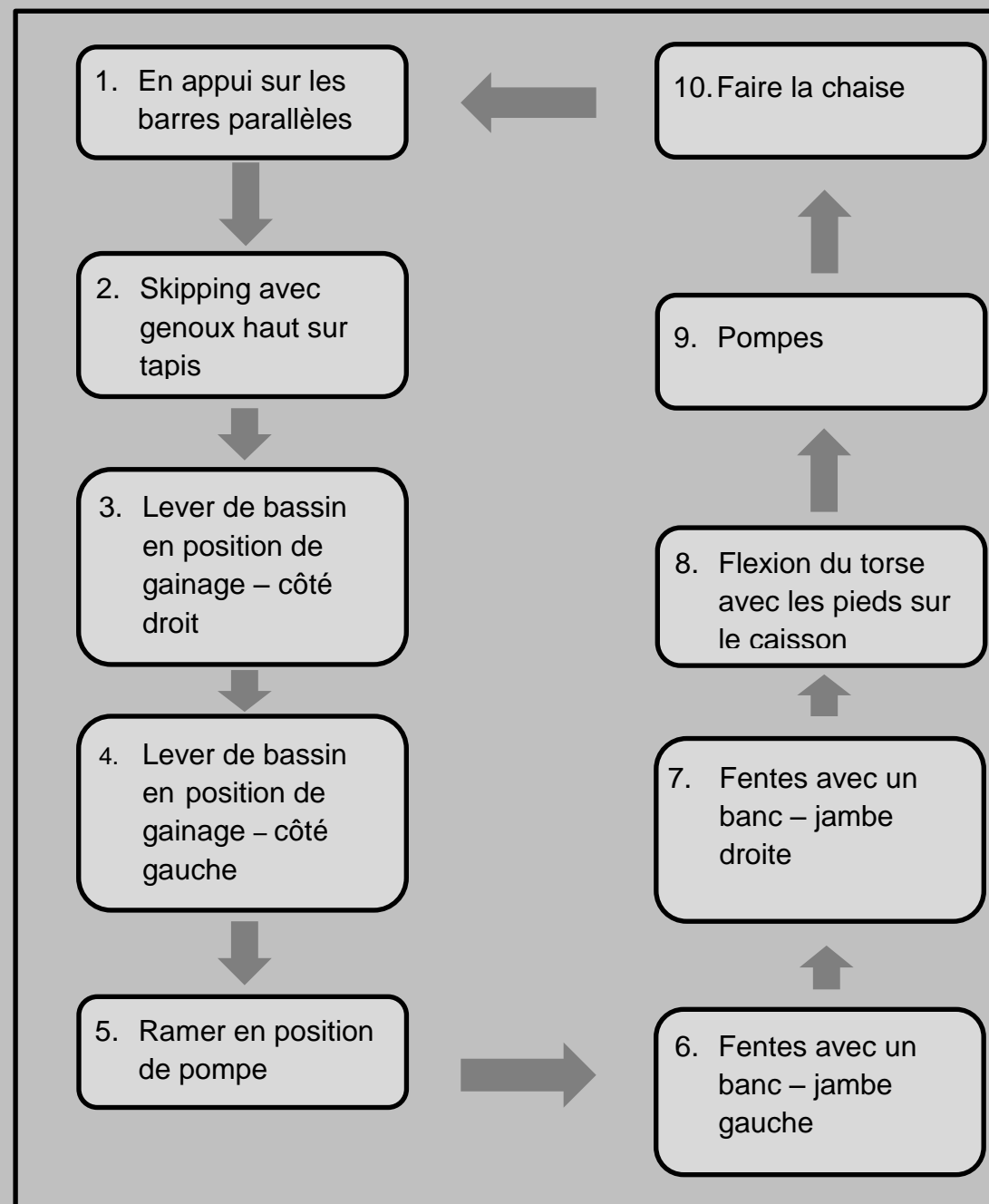


Temps Organisation**Description****Matériel**

25'

- Lieu: Salle
- Organisation: Circuit
- Nombre de personnes par poste: 1-4
- Réalisation : travail individuel
- Nombre d'exercices: 10
 - Haut du corps: 2
 - Tronc: 3
 - Jambes: 4
 - Exercice du 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 travaille sur un temps apparti pour que tout les participants termine l'exercice en même temps et puisse passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.



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

Pour un 1 participant par poste:

- 1 Barre parallèle (2 participants)
- 1 Elastique
- 1 Gros tapis (2 participants)
- 4 Petits tapis
- 2 Bancs
- 1 Banc/caisson (2 participants)
- 1 Élément du caisson et le couvercle du caisson (2 participants)
- 2 Paires de manchette lestée
- 1 Ballon lourd/paire de manchettes lestées
- 2 Espaliers/ caissons (2 participants)
- 3 Poids/sacs de sable
- 3 Poids/sacs de sable/vestes lestées
- 2 Paire d'haltères moyennement lourdes
- 1 Paire d'haltères légère
- 1 Paire d'haltère lourdes
- 1 Planches d'équilibre/coussins balance
- 3 Planches d'équilibre/coussins balance/balles
- 1 Partie de mur

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	En appui sur les barres parallèles	Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras
2	Skipping avec genoux haut sur tapis	Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets
3	Lever de bassin en position de gainage – côté droit	Tronc: Abdominaux
4	Lever de bassin en position de gainage – côté gauche	Tronc: Abdominaux
5	Ramer en position de pompe	Corps entier: Abdominaux, muscles des épaules, fléchisseurs des bras
6	Fentes avec un banc – jambe gauche	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
7	Fentes avec un banc – jambe droite	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
8	Flexion du torse avec les pieds sur le caisson	Tronc: Abdominaux
9	Pompes	Haut du corps: Abdominaux, extenseurs des bras
10	Faire la chaise	Jambes: muscle des cuisses et fessiers

L'ordre des exercices du circuits proposé si dessus est un exemple. Le circuits doit être adapter à la salle utilisée à cet effet. Il est par contre important d'avoir un temps de repos suffisants entre les différents exercices du même groupe musculaire. Il faut donc entrainer les différents muscles à tour de rôle pour ne pas perdre la qualité d'exécution du mouvement due à une fatigue trop importante.