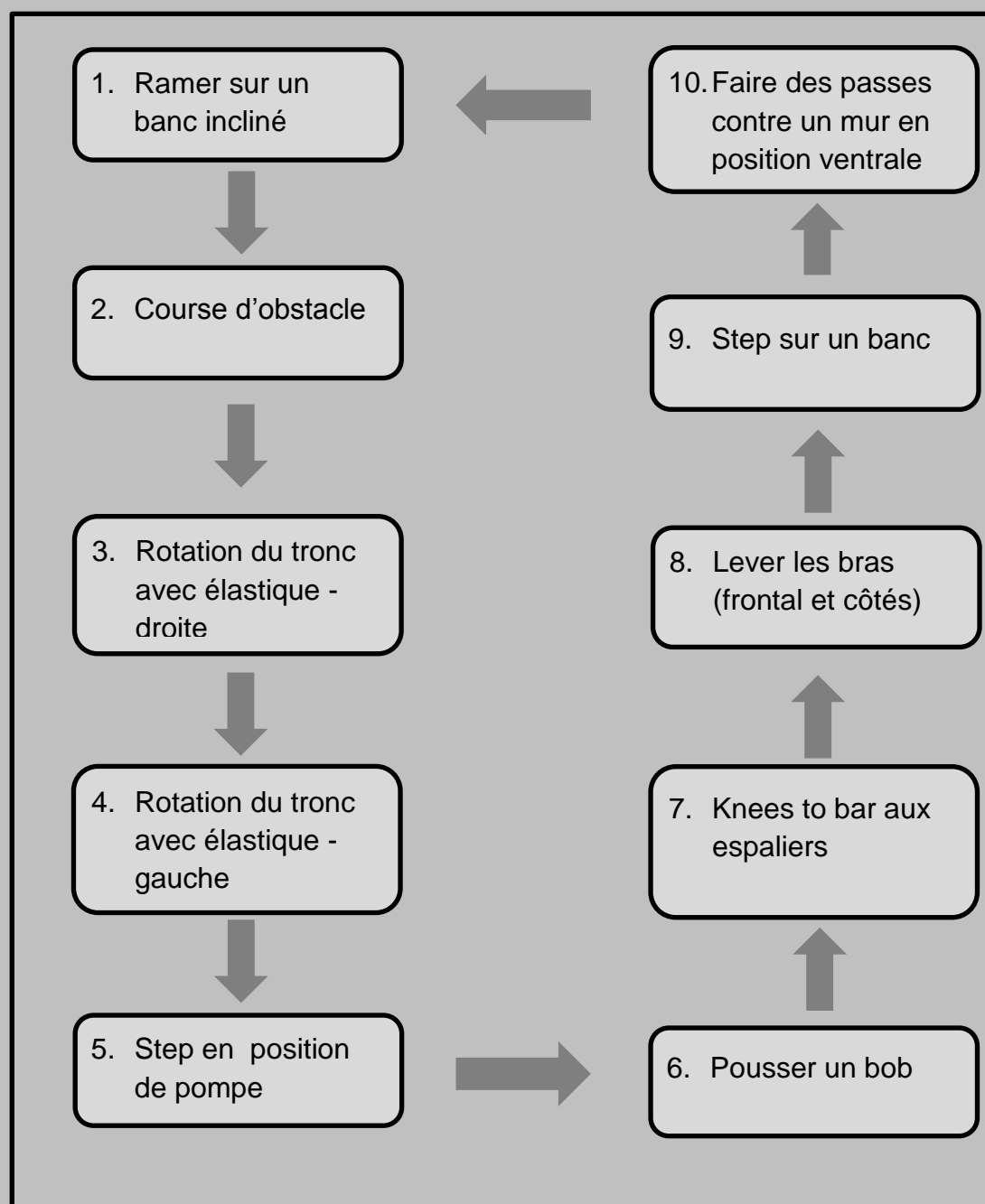


Temps Organisation**Description****Matériel**

- 25'
- Lieu: Salle
 - Organisation: Circuit
 - Nombre de personnes par poste: 1-4
 - Réalisation : travail individuel
 - Nombre d'exercices: 10
 - Haut du corps: 3
 - Tronc: 3
 - Jambes: 3
 - 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 approprié 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 1 participant par poste:**
- 2 Bancs
- 1 Caisson (2 participants)/espalier
- 2 Espaliers/barres (4 participants)
- 1 Espalier
- 1-2 caissons
- 3 couvercle du caisson
- 2 éléments de caisson
- 1-2 cheval d'arçon
- 2 piquets
- 4-7 petit tapis
- 2 paires d'haltère moyennement lourde
- 2 paires d'haltère légère
- 2 paires d'haltère lourde
- 2 élastique avec une résistance moyenne
- 2 élastique avec une faible résistance
- 2 élastique avec une grande résistance
- 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle
- 1 Manchettes lestées/ sac de sable/veste lestée
- 1 paire de machettes lestées/balle
- 1 sac de sable/veste lestée/poids
- 5-7 ballons lourd
- 1 Ballon de basket
- 1 Bar de gymnastique

| Nr. | Exercice | Muscles cibles |
|------------|---|---|
| 1 | Ramer couché sur un banc incliné | Haut du corps: muscles des épaules, fléchisseurs des bras |
| 2 | Course d'obstacle | Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets |
| 3 | Rotation du tronc avec élastique – droite | Tronc: Abdominaux |
| 4 | Rotation du tronc avec élastique - gauche | Tronc: Abdominaux |
| 5 | Step en position de pompe | Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras |
| 6 | Pousser un bob | Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets |
| 7 | Knees to bar aux espaliers | Tronc: Abdominaux |
| 8 | Lever les bras (frontal et côtés) | Haut du corps: Muscles des épaules |
| 9 | Step sur un banc | Jambes: muscles des cuisses, fessiers |
| 10 | Faire des passes contre un mur en position ventrale | Corps entier: dorsaux, muscles des épaules |

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.