

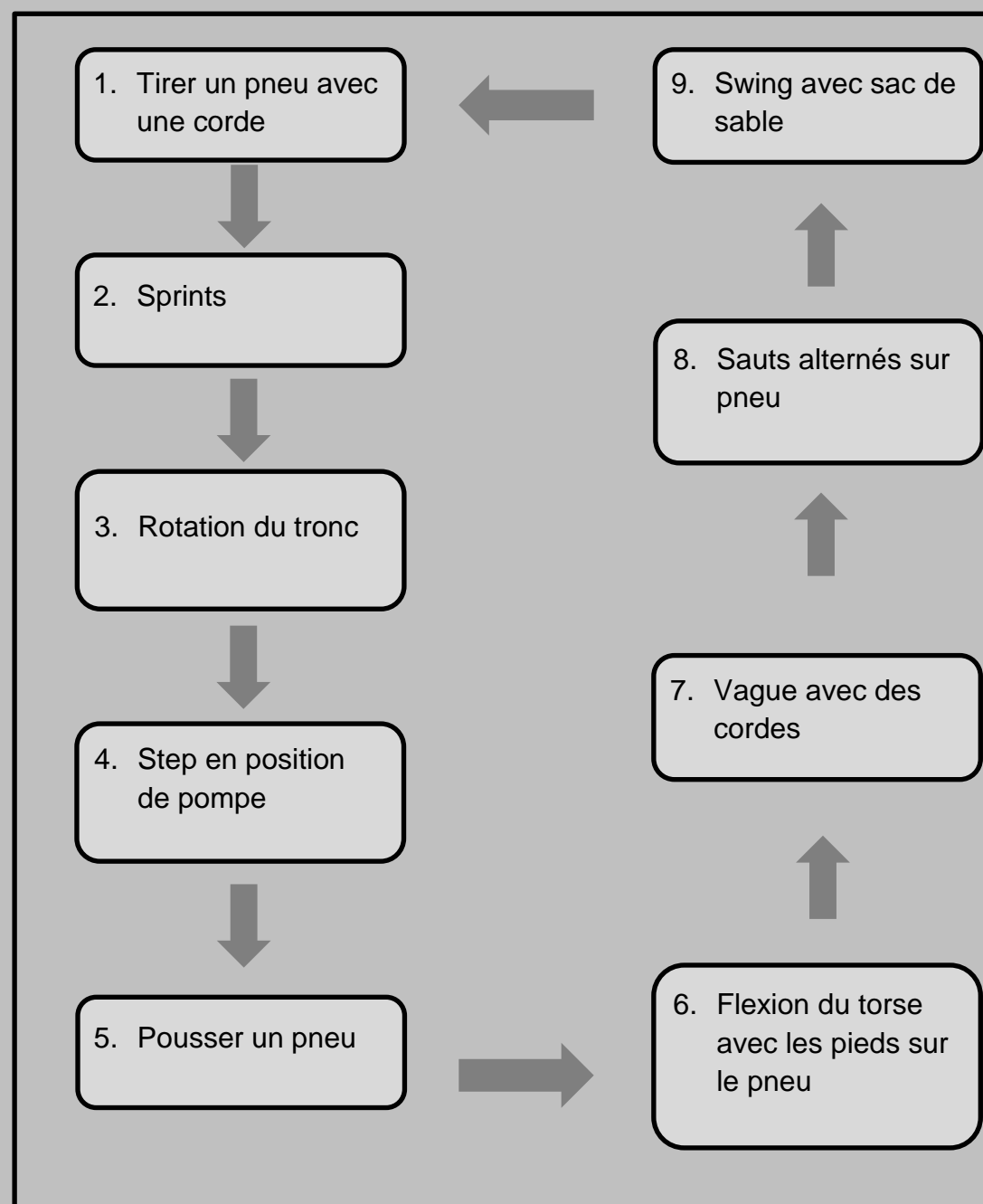
Temps Organisation

Description

Matériel

- 24'
- Lieu: Salle
 - Organisation: Circuit
 - Nombre de personnes par poste: 1-4
 - Réalisation : travail individuel
 - Nombre d'exercices: 9
 - Haut du corps: 3
 - Tronc: 1
 - Jambes: 3
 - Corps entier: 2
 - Intensité:
 - Travail: 55 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.



- 9 poster
- 1 Chronomètre/Smartphone avec application
- 1 Enceinte pour la musique
- Pour 1 participant par poste:**
- 2 corde
 - 2 Cône/piquet (2 participants)
 - 2 Pneus DURO
 - 2 Pneus PUCH
 - 4 Pneus 10DM
 - 1 Pneus 10DM (4 participants)/sac à dos de combat/casque
 - 1 Pneus PUCH/sac de sable
 - 1 Pneus PUCH/sac à dos de combat
 - 1 Pneus DURO/casque
 - 1-2 Bouteille PET(1,5 Litre)/casque
 - 1 Poids/sac à dos de combat
 - 1 Poids/sac à dos de combat
 - 1 Paire de manchettes lestées
 - 1 Sac de sable/sac à dos de combat/poids/veste lestée
 - 1 Sac de sable moyennement lourd
 - 1 Sac de sable léger
 - 1 Sac de sable lourd
 - 1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle
 - 1 Lampadaire/arbre

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Tirer un pneu avec une corde	Haut du corps. Muscles des épaules, fléchisseurs des bras
2	Sprints	Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets
3	Rotation du tronc	Corps entier: abdominaux, muscles des épaules
4	Step en position de pompe	Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras
5	Pousser un pneu	Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets
6	Flexion du torse avec les pieds sur pneu	Tronc: Abdominaux
7	Vague avec des cordes	Haut du corps: muscles des épaules
8	Sauts alternés sur pneu	Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets
9	Swing avec sac de sable	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.