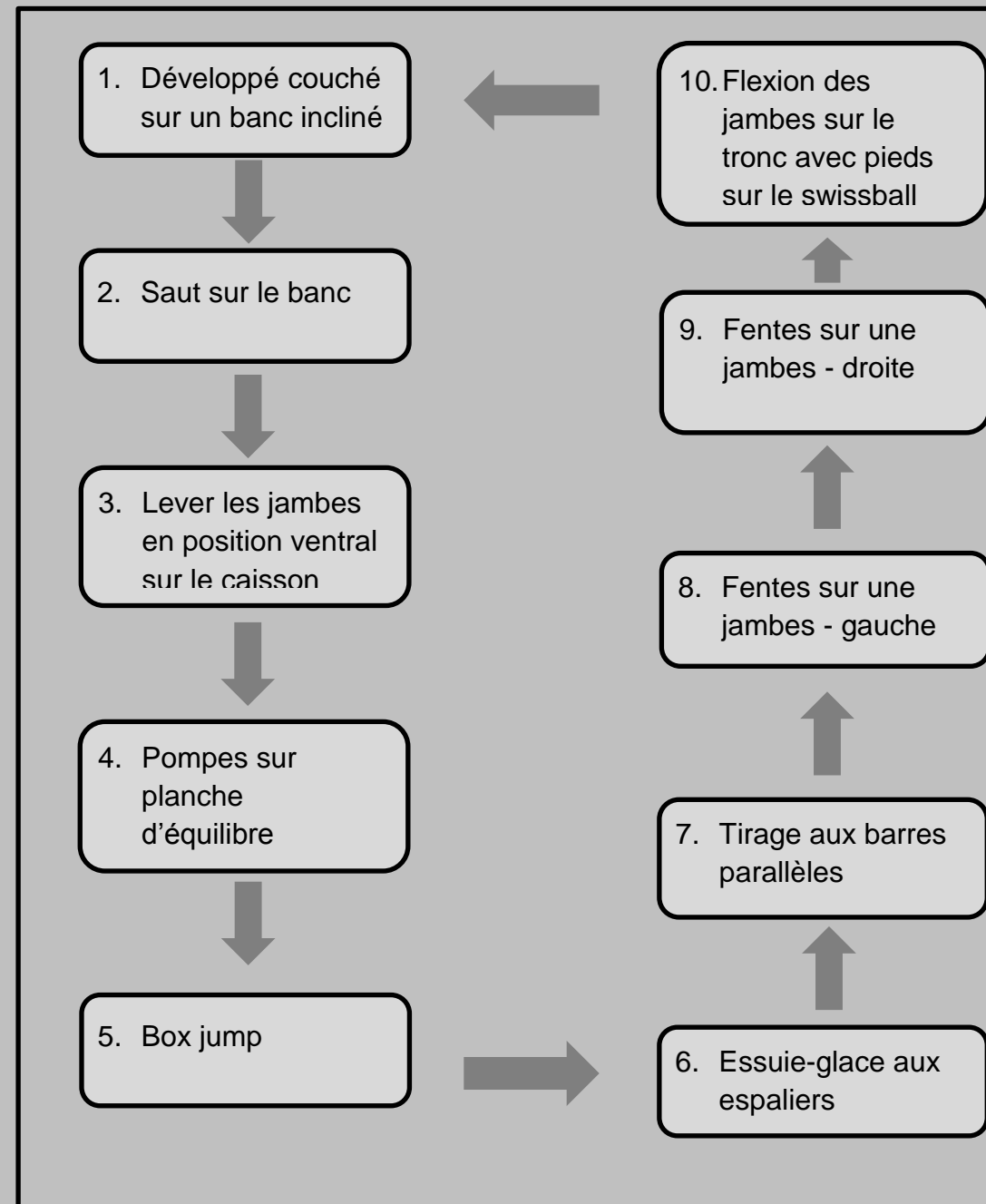


**Temps Organisation****Description****Matériel**

- 25'
- Lieu: Salle
  - Organisation: Circuit
  - Nombre de personnes par poste: 1-4
  - Réalisation: travail individuel
  - Nombre d'exercices: 10
    - Haut du corps: 3
    - Tronc: 4
    - Jambes: 3
    - Exercice du corps entier: 0
  - 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 prédefini.



- 10 poster
- 1 Chronomètre/Smartphone avec application
  - 1 Enceinte pour la musique
- Pour 1 participant par poste:**
- 1 Caisson (2 participants)/espaliers
  - 2 Espalier/caisson/banc (2 participants)
  - 1 Espalier
  - 4 Caisson
  - 1 banc
  - 1 banc (2 participants)/couvercle du caisson
  - 4 petit tapis
  - 1 barre parallèle (2 participants)
  - 2 Paire de manchettes lestées
  - 2 Sac de sable/poids/veste lestée
  - 1 Sac de sable/veste lestée
  - 1 veste lestée
  - 1 paire d'altère moyennement lourde
  - 1 paire d'altère légère
  - 1 paire d'altère lourde
  - 2 ballon lourd/sac de sable/veste lestée/barre d'haltérophilie/paire d'haltère
  - 1 swissball
  - 1 planche d'équilibre
  - 2 coussin balance
  - 2 ballon

<b>Nr.</b>	<b>Exercice</b>	<b>Muscles cibles</b>
1	Développé couché sur un banc incliné	Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras
2	Saut sur le banc	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
3	Lever les jambes en position ventral sur le caisson	Tronc: dorsaux
4	Pompes sur planche d'équilibre	Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras
5	Box jump	Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets
6	Essuie-glace aux espaliers	Tronc: abdominaux
7	Tirage aux barres parallèles	Haut du corps: muscles des épaules, fléchisseurs des bras
8	Fentes sur une jambes – gauche	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
9	Fentes sur une jambes - droite	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
10	Flexion des jambes sur le tronc avec pieds sur le swissball	Tronc: abdominaux

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.