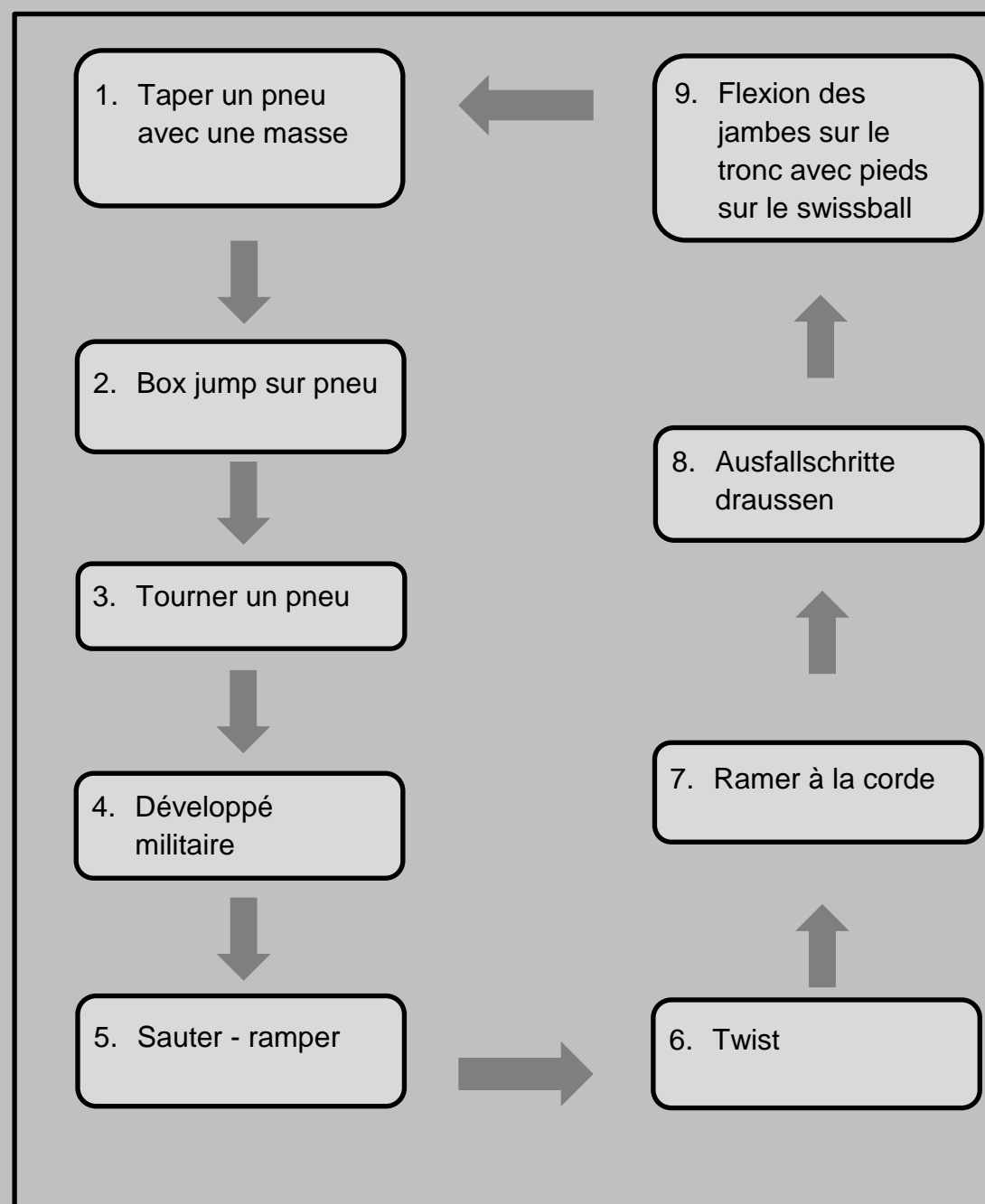


Temps Organisation**Description****Matériel**

- 24'
- Lieu: Salle
 - Organisation: Circuit
 - Nombre de personnes par poste: 1-4
 - Réalisation : travail individuel
 - Nombre d'exercices: 9
 - Haut du corps: 2
 - Tronc: 2
 - Jambes: 3
 - Exercice du 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
- 1 Enceinte pour la musique
- Pour 1 participant par poste:**
- 3 pneus 10DM
- 1 pneu PUCH
- 1 pneu DURO
- 1 pneu PUCH/Sac de sable
- 1 pneu PUCH/sac à dos de combat/quelques cailloux
- 1 sac à dos de combat/veste lestée
- 1 sac de sable/poids
- 1 sac de sable/sac de combat/veste lestée
- 1 sac à dos de combat
- 1 sac de sable moyennement lourde/sac à dos de combat
- 1 sac de sable léger
- 1 sac de sable lourd
- 1-2 bouteilles PET (1,5 litre)/casques
- 1 masse
- 4 piquets
- 2 cordes
- 1 corde
- 1 casque/balle
- 1 swissball
- 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle
- 1 arbre (branche)

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Taper un pneu avec une masse	Corps entier: Abdominaux, dorsaux, pectoraux, muscle des épaules, fléchisseurs des bras, extenseurs des bras
2	Box jump sur pneu	Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets
3	Tourner un pneu	Corps entier: dorsaux, muscles des cuisses, fessiers, muscles des épaules, fléchisseurs des bras, extenseur des bras
4	Développé militaire	Haut du corps: muscles des épaules, extenseurs des bras
5	Sauter – ramper	Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets
6	Twist	Tronc: abdominaux
7	Ramer à la corde	Haut du corps: muscles des épaules, fléchisseurs des bras
8	Fentes	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
9	Flexion des jambes sur le tronc avec pieds sur un 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.