

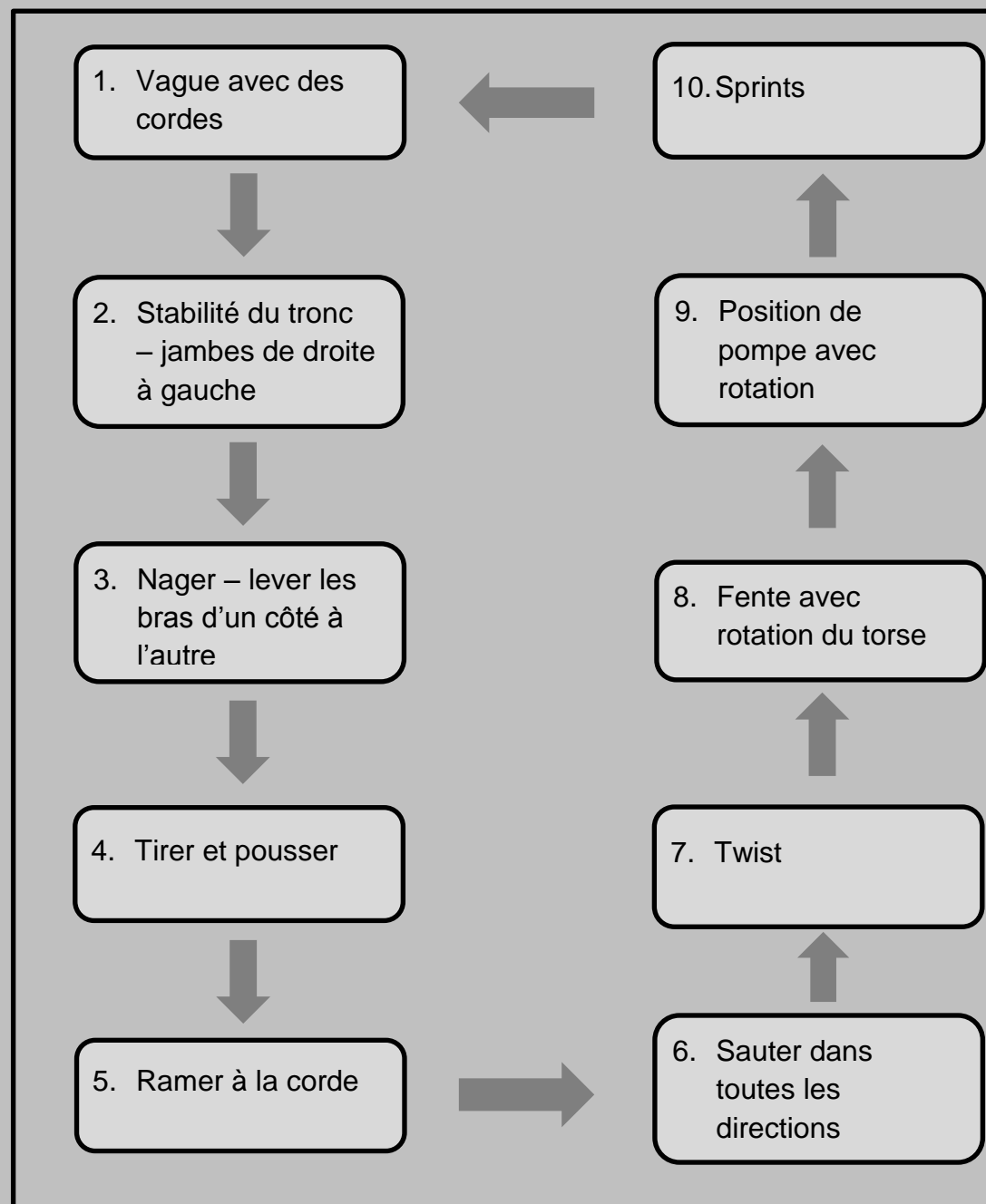
Temps Organisation**Description****Matériel**

25'

- Lieu: terrain
- Organisation: Circuit
- Nombre de personnes par poste: 1-4
- Réalisation : travail individuel
- Nombre d'exercices: 10
 - Haut du corps: 2
 - Tronc: 2
 - Jambes: 2
 - Exercice du corps entier: 4
- 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 1 participant par poste:**

- 1 corde
- 1 corde
- 1 lampadaire/arbre (4participant)
- 1 Arbre (branche)
- 4 Casques / ballons
- 1 pneu DURO/casque/sac à dos de combat
- 1 sac à dos de combat/ bouteille PET (1,5 litre)/ ballon/paire de manchette lestée
- 1 sac de combat/quelques cailloux/pneu PUCH
- 2 sac à dos de combat/poids
- 1 sac à dos de combat/quelques cailloux sac à dos de combat
- 1 bouteille PET (1,5 litre)/ paire de manchettes lestée
- 2 casques/bouteille PET (1,5 litre)
- 1 paire de manchettes lestées
- 1 sac de sable/veste lestée/pneu PUCH
- 1 sac de sable/pneu PUCH
- 2 piquets (2 participants)

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Vague avec des cordes	Haut du corps: muscles des épaules
2	Stabilité du tronc – jambes de droite à gauche	Tronc: abdominaux
3	Nager – lever les bras d'un côté à l'autre	Corps entier: dorsaux, muscles des épaules
4	Tirer et pousser	Corps entier: dorsaux, fessiers, muscles des cuisses, muscles des épaules, muscles des bras
5	Ramer à la corde	Haut du corps: muscles des épaules, fléchisseurs des bras
6	Sauter dans toutes les directions	Jambes: muscles des cuisses, mollets
7	Twist	Tronc: abdominaux
8	Fente avec rotation du torse	Corps entier: abdominaux, muscles des cuisses, fessiers, muscles des épaules
9	Position de pompe avec rotation	Corps entier: abdominaux, muscles des épaules, extenseurs des bras
10	Sprints	Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets

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.