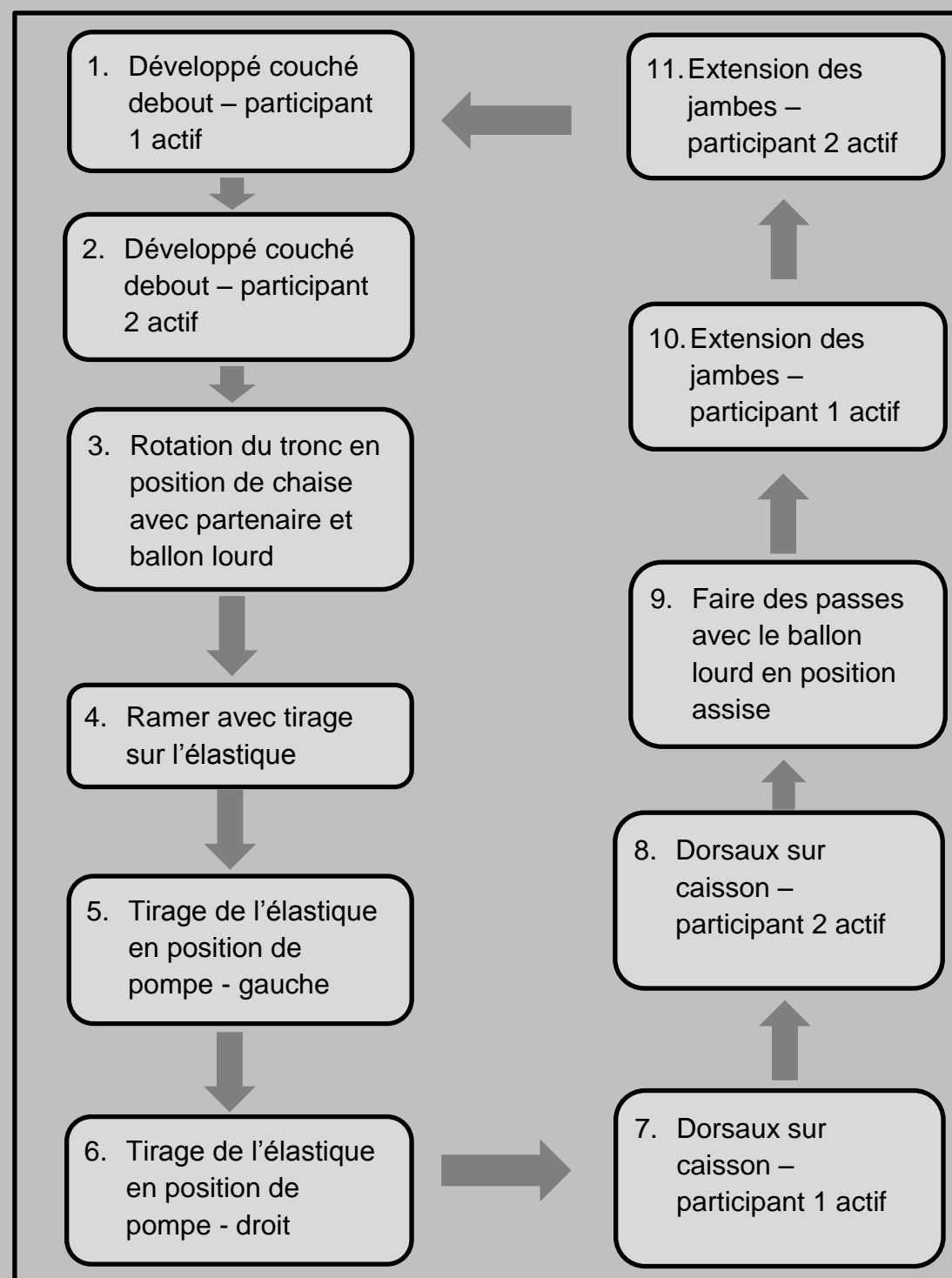


Temps Organisation

- 22'
- Lieu: salle
 - Organisation: Circuit
 - Nombre de participant par poste: 2
 - Réalisation: exercices avec partenaire
 - Nombre d'exercices: 9 (+ 2 passif)
 - Haut du corps: 2
 - Tronc: 1
 - Bas du corps: 2
 - Exercice du corps entier: 3
 - Intensité:
 - Travail: 45 secondes
 - Pause: 15 secondes
 - Série: 1
 - Répétition: 2

Description

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.



Matériel

- 11 Posters
- 1 Chronomètre/Smartphone avec application
- 1 Enceinte pour la musique

Pour 2 participants par poste:

- 3 Barre du gymnastique avec élastiques
- 2 Élastiques avec une résistance moyenne
- 2 Élastiques avec une faible résistance
- 2 Élastiques avec une grande résistance
- 4 Caissons
- 2 Ballon de basket
- 1 Ballon de volley
- 1 Ballon lourd
- 3 Ballon lourd / poids / sac de sable

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Développé couché debout – participant 1 actif	Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras
2	Développé couché debout – participant 2 actif	Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras
3	Rotation du tronc en position de chaise avec partenaire et ballon lourd	Exercice du corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux
4	Ramer avec tirage sur l'élastique	Haut du corps: muscles des épaules, fléchisseurs des bras
5	Tirage de l'élastique en position de pompe - gauche	Corps entier: abdominaux, extenseurs des bras, muscles des épaules
6	Tirage de l'élastique en position de pompe - droite	Corps entier: abdominaux, extenseurs des bras, muscles des épaules
7	Dorsaux sur caisson – participant 1 actif	Corps entier: dorsaux, fessiers, muscles des cuisses
8	Dorsaux sur caisson – participant 2 actif	Corps entier: dorsaux, fessiers, muscles des cuisses
9	Faire des passes avec le ballon lourd en position assise	Tronc: abdominaux
10	Extension des jambes – participant 1 actif	Jambes: muscles des cuisses (devant)
11	Extension des jambes – participant 2 actif	Jambes: muscles des cuisses (devant)

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.