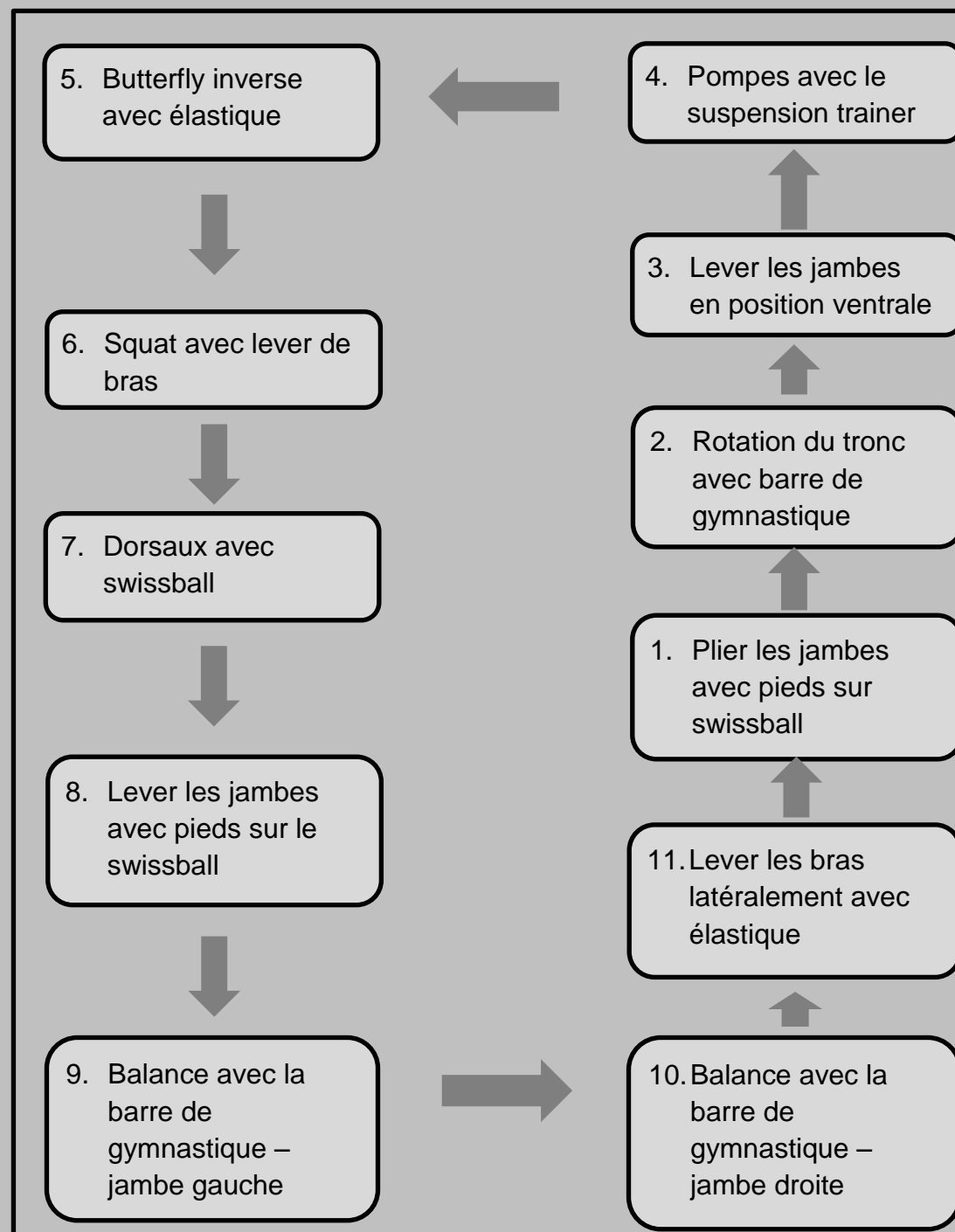


Temps Organisation**Description****Matériel**

- 26'
- Lieu: salle
 - Organisation: Circuit
 - Nombre de personnes par poste: 1-4
 - Réalisation: travail individuel
 - Nombre d'exercices: 11
 - Haut du corps: 3
 - Tronc: 4
 - Jambes: 1
 - Exercice du corps entier: 3
 - Intensité:
 - Travail: 50 secondes
 - Pause: 20 secondes
 - Série: 1
 - Répétition: 2

Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaille sur un temps approprié pour que tout les participants termine l'exercice en même temps et puisse passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.

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

**Pour 1 participant par poste:**

- 3 Swissball
- 3 Barres de gymnastique avec élastique
- 1 Suspension trainer (TRX)
- 1 espalier
- 3 élastique avec résistance moyenne
- 3 élastique avec faible résistance
- 3 élastique avec grande résistance
- 1 espalier/arbre/barre parallèle (2-4 participants)
- 2 poids/sac de sable
- 1 paire de manchettes lestées/balle
- 1 poids/quelques ballons lourds/ haltère
- 2 coussin semi-circulaire/coussin balance

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Plier les jambes avec pieds sur swissball	Jambes: muscles des cuisses (arrière)
2	Rotation du tronc avec barre de gymnastique	Tronc: Abdominaux
3	Lever les jambes en position ventrale	Tronc: Dorsaux
4	Pompes avec le suspension trainer	Haut du corps: pectoraux, extenseur des bras
5	Butterfly inverse avec élastique	Haut du corps: muscles des épaules, extenseurs des bras
6	Squat avec lever de bras	Corps entier: muscle des cuisses, fessier, dorsaux, muscles des épaules
7	Dorsaux avec le swissball	Tronc: dorsaux
8	Lever les jambes avec pieds sur swissball	Tronc: abdominaux
9	Balance avec la barre de gymnastique – jambe gauche	Corps entier: abdominaux, dorsaux, muscles des épaules, extenseurs des bras, muscles des cuisses, fessiers
10	Balance avec la barre de gymnastique – jambe droite	Corps entier: abdominaux, dorsaux, muscles des épaules, extenseurs des bras, muscles des cuisses, fessiers
11	Lever les bras latéralement avec élastique	Haut du corps: 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.