

Temps Organisation	Description	Matériel
<p>26'</p> <ul style="list-style-type: none"> Lieu: Terrain Organisation: Circuit Nombre de personnes par poste: 1-4 Réalisation: travail individuel Nombre d'exercices: 11 (+1 passiv) <ul style="list-style-type: none"> Haut du corps: 3 Tronc: 3 Jambes: 4 Exercice du corps entier: 1 Intensité: <ul style="list-style-type: none"> Travail: 50 secondes Pause: 20 secondes Serie: 1 Répétition: 2 	<p>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.</p>	<p>11 Poster</p> <p>1 Chronomètre/Smartphone avec application</p> <p>1 Enceinte pour la musique</p> <p>Pour 1 participant par poste:</p> <p>4 Swissball</p> <p>2 Barres de gymnastique avec élastique</p> <p>3 Planches d'équilibre</p> <p>1 Suspension trainer (TRX)</p> <p>1 Espaliers</p> <p>1 corde</p> <p>1 pneu DURO</p> <p>1 pneu PUCH</p> <p>1 pneu 10DM</p> <p>1 sac de sable/ceste lestée/poids</p> <p>2 sac de sable/vestes lestées/haltères/ballons lourd</p> <p>1 barre d'haltérophilie/haltères</p> <p>1 Poids/quelques haltères/quelques machettes lestées</p> <p>2 Coussin semi-circulaire</p> <p>2 Coussin balance</p>
<pre> graph TD 1[1. Pompes sur swissball] --> 2[2. Lever la barre de gymnastique à hauteur d'épaule] 2 --> 3[3. Squat sur planche d'équilibre] 3 --> 4[4. Flexion latérale du torse sur swissball] 4 --> 5[5. Dorsaux avec barre de gymnastique] 5 --> 6[6. Tirer pneu avec une corde] 6 --> 7[7. Ponts sur planche d'équilibre] 7 --> 8[8. Crunch sur le suspension trainer] 8 --> 9[9. Fentes avec un pieds sur swissball – jambe gauche] 9 --> 10[10. Fentes avec un pieds sur la swissball – jambe droite] 10 --> 11[11. Assis sur la planche d'équilibre] 11 --> 1[1. Pompes sur swissball] </pre>		

Nr.	Exercice	Muscles cibles
1	Pompes sur swissball	Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras
2	Lever à barre de gymnastique à hauteur d'épaules	Haut du corps: muscles des épaules, fléchisseurs des bras
3	Squat sur planche d'équilibre	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
4	Flexion latérale du torse sur swissball	Tronc: abdominaux
5	Dorsaux avec barre de gymnastique	Tronc: dorsaux
6	Tirer pneu avec une corde	Haut du corps: muscles des épaules, fléchisseurs des bras
7	Ponts sur planche d'équilibre	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
8	Crunch sur le suspension trainer	Corps entier: abdominaux, pectoraux, extenseurs des bras
9	Fentes avec un pied sur swissball – jambe gauche	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
10	Fentes avec un pied sur swissball – jambe droite	Jambes: muscles des cuisses, fessiers
11	Assis sur la planche d'équilibre	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.