

Circuit training
type cross fit
2 à 3 séances par semaine.

- ⇒ Faire des circuits de 5 à 10 exercices avec 30 secondes d'efforts et 30 secondes de récupération.
- ⇒ Vous devez choisir au moins un élément de chaque famille et éviter que deux exercices de la même famille se suivent. (éviter que se soit le même groupe musculaire qui travail)
- ⇒ Vous pouvez effectuer 2 à 4 tours par séance.
- ⇒ Vous devez privilégier votre posture face à la rapidité.

1. Travail pour élever le rythme cardiaque :

- **jumping jack**
- **Burpees**
- **Montée de genoux**
- **Corde à sauter**
- **Navette (aller retour de 5 à 10mètres en courant)**

2. Travail pour les jambes :

- **squat (garder le dos droit, regard à l'horizontal, épaule et fesse vers l'arrière)**
- **Fente (dos droit, regard à l'horizontal, flexion à 90°)**
- **Chaise (contre un mur flexion à 90°)**

3. Travail haut du corps :

- **Pompes ou pompes à genoux**
- **Dips (lien youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=iBZvILIWONY>)**

4. Travail abdos

- **abdos (avec les jambes fléchies comme à l'échauffement en cours)**
- **abdos (sur dos, jambes fléchies, bras tendus, venir toucher la cheville droite puis la gauche)**
- **gainage de face, côté et la banane pour les lombaires (serrez les fessiers et les abdos)**

Pour accéder à des vidéos tutoriels sur les différents mouvements vous pouvez vous servir de la chaîne youtube suivante : <https://www.youtube.com/user/P4Pfrançais/videos>