

SEMAINE 19

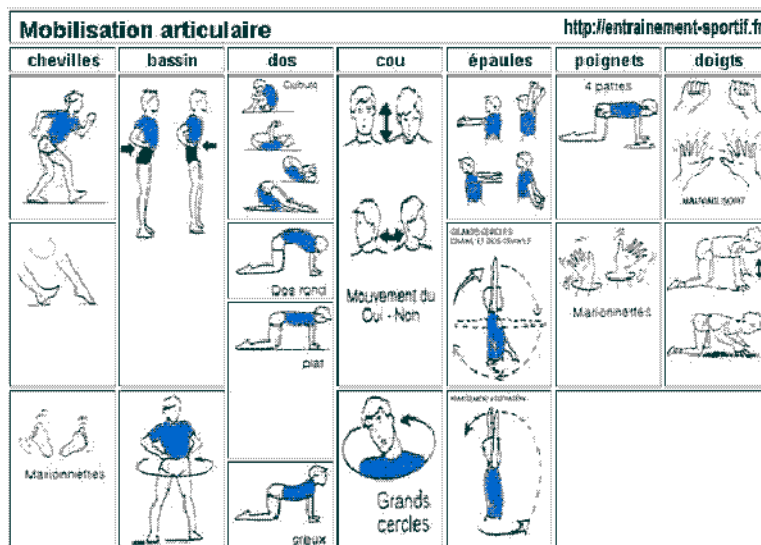
Échauffement

1. On peut pratiquer, avant de commencer le circuit-training, un échauffement articulaire pour le bassin, les épaules et le dos. L'idée est d'activer les articulations par des mouvements lents, amples et réguliers.

Consignes :

- Allez doucement et lentement, ne forcez pas !
- Respectez un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas ou inversement)
- Effectuez plusieurs fois les exercices en travaillant par série sur chaque articulation (ex : 3x12).

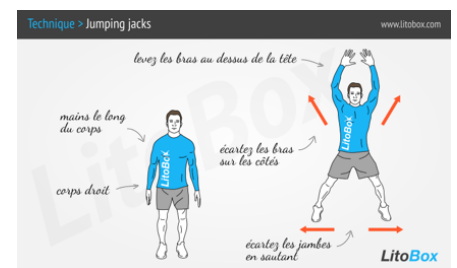
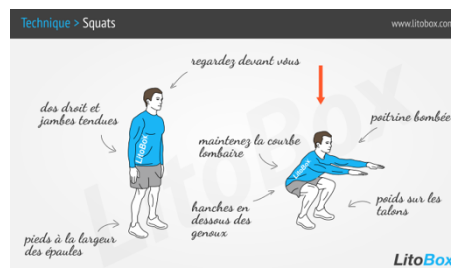
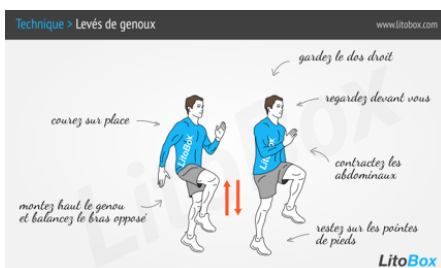
EXEMPLES :



2. On peut compléter cette première partie avec un échauffement cardio-vasculaire.

- Avec un peu de corde à sauter si vous en avez l'habitude → 2x-3x 30-50 sauts.
- Pour les personnes moins entraînées, évitez les sauts et les impacts trop violents. Vous pouvez, par exemple, monter 2x-3x des escaliers à proximité de chez vous.
- Allez doucement et lentement ! Soyez capable de gérer l'intensité de votre échauffement !

AUTRES EXEMPLES :









3. Des exercices pour la ceinture abdominale ainsi que les bras sont proposés en trois différents niveaux (cf. page suivantes). Sentez-vous libre de mélanger les niveaux et de créer un programme encore plus adapté.

Abdominaux/bras

Méthode : 2x à 4x six exercices en 35''/25'' avec 2'/3' de pause entre chaque série.

Matériel : une chaise et deux bouteilles d'eau.

Remarques : vous pouvez télécharger l'application gratuite « Minuteur Tabata ».

Exercices	Illustrations	Remarques
Appui facial		Ayez les épaules au-dessus des mains. <i>Variante : levez une jambe après l'autre.</i>
Pompes à genoux		Ayez le dos plat <i>Variante : au sol</i>
Moutain climber		Changez la jambe avant rapidement. Les deux jambes touchent le sol et sont décalées. <i>Variante : changez l'intensité</i>
Triceps		Gardez les coudes parallèles à votre buste. Les jambes sont pliées. <i>Variante : entre deux chaises.</i>
Abdos/isométrique		Asseyez-vous en bout de chaise. Tenez les pieds au-dessus de la ligne du bassin. <i>Variante : tendez les jambes</i>
Développés militaires		Les poids se touchent au-dessus de la tête. Les bras sont tendus à la fin du mouvement. <i>Variante : plus lourd.</i>

PS : pensez à boire de l'eau entre les séries !







BON ENTRAÎNEMENT !

Abdominaux/bras

Méthode : 2x à 4x six exercices en 35''/25'' avec 2'/3' de pause entre chaque série.

Matériel : une chaise.

Remarques : vous pouvez télécharger l'application gratuite « Minuteur Tabata ».

Exercices	Illustrations	Remarques
Appui facial		Ayez les épaules au-dessus des mains. <i>Variante : levez un pied après l'autre.</i>
Pompes		Avoir le dos plat <i>Variante : sur une jambe</i>
Moutain climber		Changez rapidement la jambe avant. Une seule jambe touche le sol. <i>Variante : changez l'intensité</i>
Triceps		Gardez les coudes parallèles à votre buste. Les pieds sont plus éloignés du bassin. <i>Variante : entre deux chaises sur une jambe.</i>
Abdos/isométrique		Asseyez-vous en bout de chaise. Applaudissez au-dessous puis au-dessus des cuisses, jambes fléchies. <i>Variante : tendez les jambes</i>
Pompes tête en bas		Les jambes sont tendues. Faites des pompes en gardant le bassin surélevé. <i>Variante : au sol sans la chaise</i>

PS : pensez à boire de l'eau entre les séries !

BON ENTRAÎNEMENT !

Abdominaux/bras

Méthode : 2x à 4x six exercices en 35''/25'' avec 2'/3' de pause entre chaque série.

Matériel : deux chaises.

Remarques : vous pouvez télécharger l'application gratuite « Minuteur Tabata ».

Exercices	Illustrations	Remarques
Appui facial		Ayez les épaules au-dessus des mains. Touchez l'épaule opposée. <i>Variante : levez une jambe</i>
Pompes		Ayez le dos plat <i>Variante : sur une jambe</i>
Moutain climber		Appuyez la chaise contre le mur pour ne pas qu'elle glisse. Changez de jambe rapidement. <i>Variante : changez l'intensité</i>
Triceps		Gardez les coudes parallèles à votre buste. Les pieds sont surélevés. <i>Variante : avec un poids sur le bassin.</i>
Abdominaux		Applaudissez avec les pieds au-dessus de la chaise. Les bras sont le long du corps. Les épaules sont au sol. <i>Variante : seul le bassin est au sol</i>
Pompes tête en bas		Les pieds sont sur la chaise. <i>Variante : freinez la descente.</i>

PS : pensez à boire de l'eau entre les séries !

BON ENTRAÎNEMENT !