

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## LE CIRCUIT TRAINING ? C'EST QUOI ?

Le circuit training est une méthode d'entraînement consistant à enchaîner un certain nombre d'exercice prédéfini.

Les exercices s'exécutent les uns à la suite des autres avec un temps de récupération très réduit voir nul. Il se présente sous forme de « tour » puisque c'est un circuit. Lorsque j'ai fait la totalité de mes exercices, j'ai effectué 1 tour. On définit avant de débiter le nombre de tours à effectuer.





Un circuit training se compose généralement de 4 à 12 exercices, chacun réalisé soit entre 15 et 45 secondes ou bien entre 6 et 15 répétitions en moyenne pour un temps de récupération variant de 10 à 30 secondes. Le circuit peut être fait au minimum 3 fois (soit 3 tours) moyennant une durée d'effort total d'environ 20min à 1h.

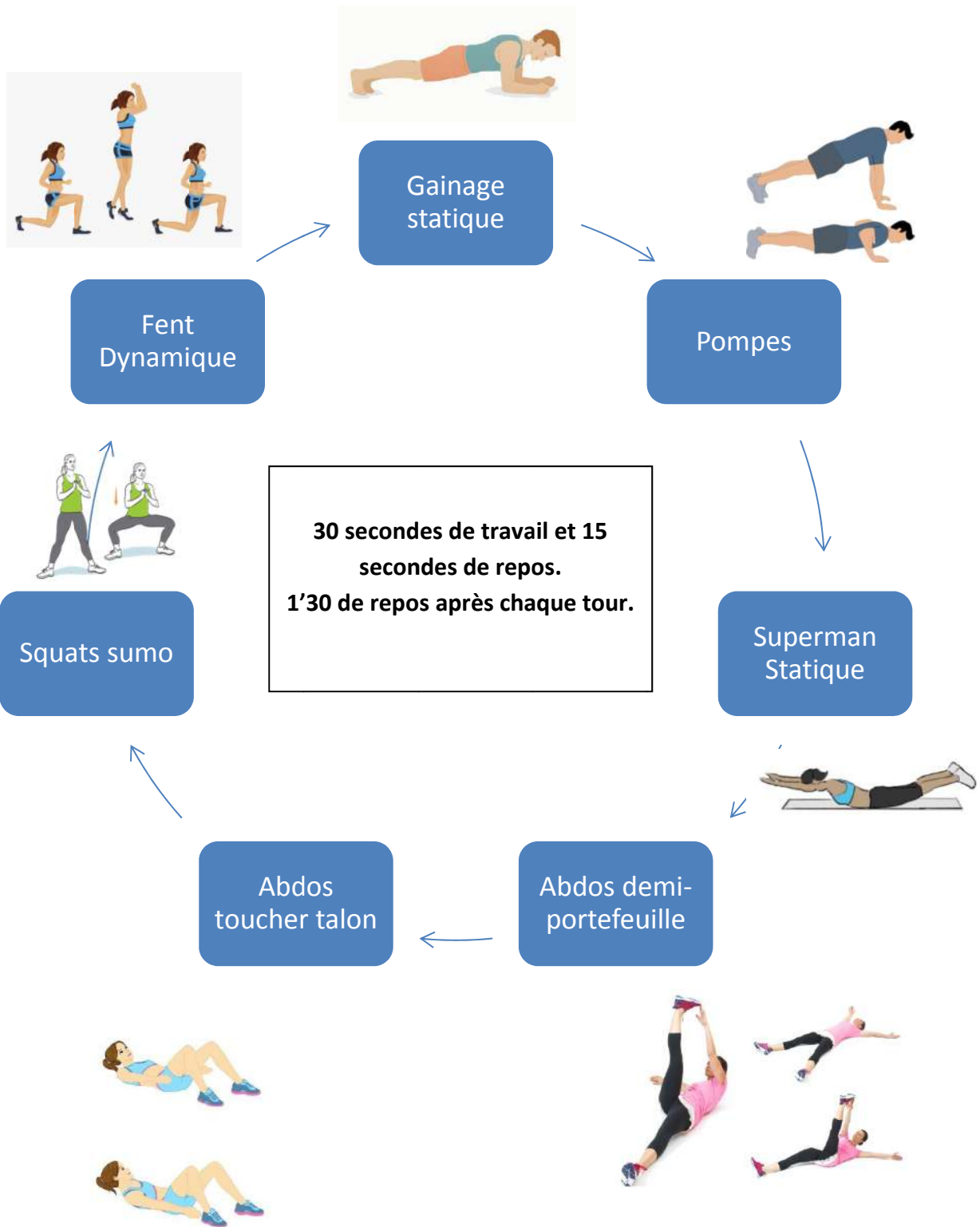
Cette semaine, le circuit se compose :

Echauffement varié	10 min
Circuit training	2 à 3 tours (10 min)
Etirement (choisissez vos étirements)	10 min

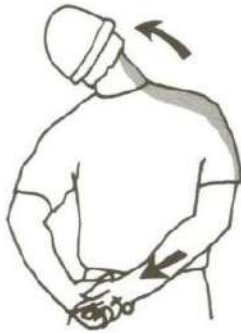
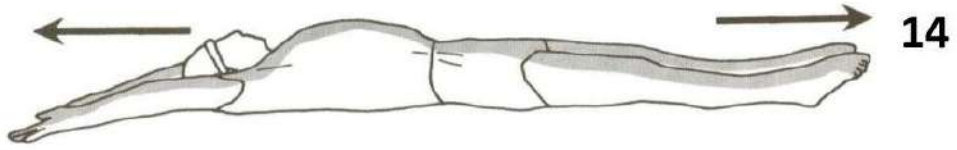
**Le succès est la somme de petits efforts répétés**  
**jours après jours**

Bonne séance à tous et sportez-vous bien !

<b>MISE EN TRAIN (Echauffement)</b> <i>environ 5 minutes</i>		
<p>COURSE SUR PLACE</p> <p>1 minute</p>		<p>Sautiller sur place, se mettre en mouvement.</p>
<p>MONTER DE GENOU</p> <p>30 secondes</p>		<p>Monter les genoux à la poitrine</p>
<p>JUMPINK JACK</p> <p>30 secondes de chaque exercice</p>		<p>En frontal (image) et en latéral (alterner droite/gauche)</p>
<p>COURSE SUR PLACE</p> <p>10 secondes en sprint et 20 secondes en vitesse normale</p>		<p>Enchaîner les intensités.</p>
<b>CIRCUIT TRAINING</b> (voir schémas plus bas)		
Gainage statique	Garder la position sur les coudes	
Pompes	Bien se placer en position planche descendre au plus bas. Si c'est trop dur, se mettre sur les genoux.	
Superman Dynamique	Maintenir la position en appuis sur le bassin sans trop ce surélever.	
Abdos demi portefeuille	Allonger en étoile sur le dos. Lever la main droite pour aller toucher le pied gauche et inversement.	
Abdos touché de talon	Position sur le dos, les pieds au sol légèrement écarté. Décoller les omoplates et aller toucher ses talons.	
Squat sumo	Jambes largement écartés	
Fentes dynamique	Faire une fente vers l'avant et sauté pour changer de jambes.	
<b>ETIREMENT</b> (voir après circuit training)		

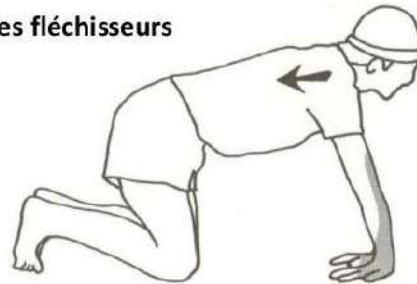


### Haut du corps



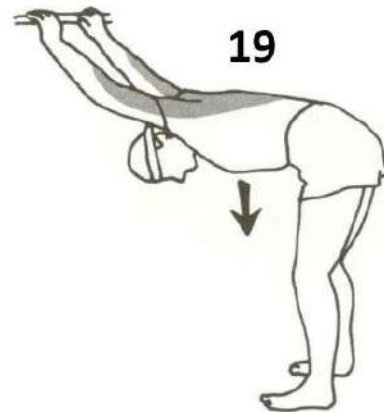
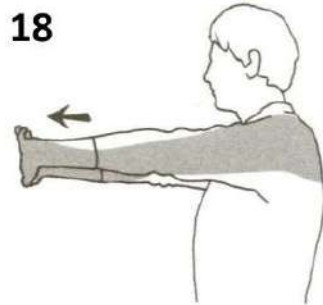
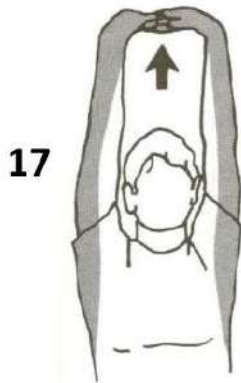
Le cou

Les fléchisseurs



Maintenir les positions au minimum 20 secondes.

Les bras/épaules



# Membres inférieurs

## Les adducteurs

8



9



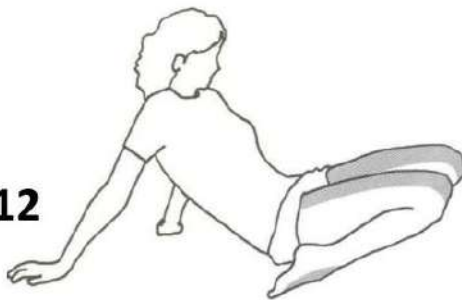
## Les quadriceps

10



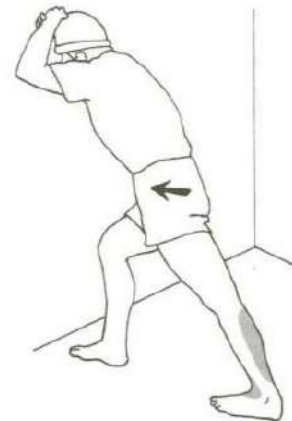
11

12



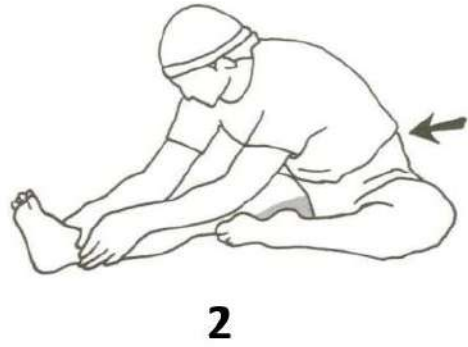
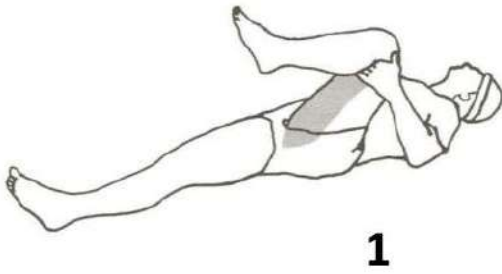
## Les mollets

13



## Membres inférieurs

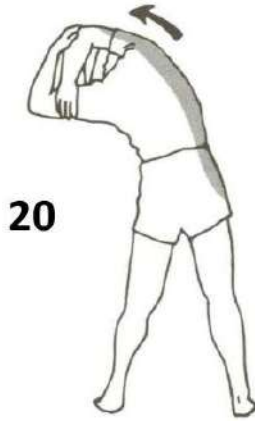
### Les ischios-jambiers



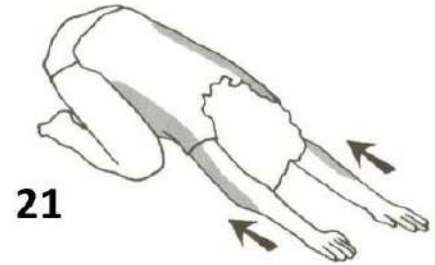
### Les fessiers



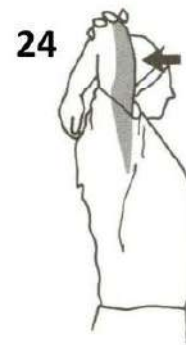
## Haut du corps



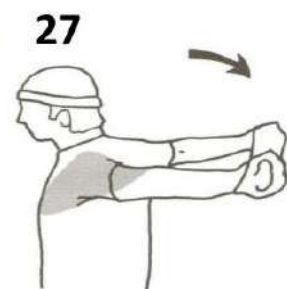
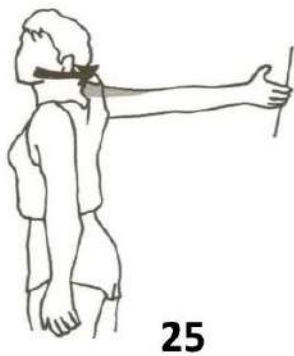
Les grands dorsaux



Triceps + grand dorsal



Les épaules (Deltoïdes, Sus et sous épineux, grand rond, biceps, pectoraux)



**BONNE SEANCE A TOUS !!!**