

CIRCUIT JUNIOR
SANS MATERIEL

- 3 circuits : 1 mn de travail / 15 s de pause / 4 mn entre les circuits
- Echauffement articulaire + 15 mn cardio (Ergo/Footing/Vélo)
- Récupération 15 mn cardio

Burpees

-

Dynamique

1

Superman

-

Alterner élévation main/pied opposé

2

Pompes

-

Utiliser un banc pour faciliter

3

Tirades horizontales

-

Maintenir une légère flexion des genoux

4

Fentes sautées

-

Buste vertical

5

Ergo

Volet 10 - cad 30

10 cps en bras-Seuls
10 cps en bras-corps
10 cps en longueur

6

Horloge

-

Réaliser des 1/2 cercles en gardant l'alignement épaules-hanches-genoux

7

Bonds

-

Garder l'équilibre

8

Araignée

-

Marcher en gardant le bassin haut

9

Planche mobile

-

Faire rouler le siège de l'ergo en maintenant l'alignement épaules-hanches

10

Triceps

-

Jambes tendus ou fléchies

11

Ergo

Volet 10 - cad 30

-

30 cps en demi-coulisse

12

Lézard

-

Avancer en conservant le corps proche du sol

13

Abdos

-

Rentrer le ventre

14

Papillon

-

Sans charge, tête et pieds décollés du sol

15

Ergo

-

Cad 30 Volet 10

Jambes seules, dos gainé

16

Ischios

-

Fléchir les jambes en gardant l'alignement épaules-hanches-genoux

17

La qualité de la réalisation est prépondérante sur ce circuit. Pour une meilleure sollicitation des muscles profonds, bien veiller au respect des postures demandées sur chaque atelier. Ne cherchez pas à faire un grands nombre de répétition sur les ateliers suivants (2; 7; 10; 17), contrôler le mouvement sera plus efficace. Sur les autres ateliers, soyez le plus dynamique possible.