

Circuit Training – Confinement 7

1 - Une proposition de séance en **respectant les consignes de sécurité** du Covid-19

2 – Echauffement : Footing 19'

3 - Renforcement Musculaire: 22'

30"/15" (exos/r=mise en place suivant)
Bloc à répéter 3 fois avec 1' de récup
entre chaque (1 à 2 blocs si novice)



1 - Mountain climber

En position de pompe, en appui sur les mains et les pointes de pied. Ramenez votre genou gauche vers la poitrine, jambe droite arrière tendue. Alternez rapidement jambe gauche et droite.



2 - Chaise

En position assise cuisses horizontales au sol. Les pieds sont écartés de la largeur des épaules. Veillez à ce que le dos soit bien calé contre le mur. Maintenir la position.



3 - Jumping Jack

Position initiale debout, les bras le long du corps. Effectuez un petit saut en écartant les jambes sur le côté et en levant simultanément les bras qui viennent se toucher au-dessus de votre tête.



4 - Fentes/place

Faites un pas vers l'avant afin d'obtenir un angle de 90°. Pied avant à plat. La jambe arrière est parallèle au sol avec un appui pointe de pied. Marquez un temps d'arrêt et ramenez la jambe arrière en étant dynamique. Alternez jambes G et D.



5 - Saut pieds joints

Avec ou sans corde à sauter. Le rebond sur l'avant du pied avec un léger amortissement. Impulsions courtes.



6 - Planche Spiderman

En position de planche sur les avant-bras corps aligné et gainé. Pliez une jambe sur le côté et approcher le genou vers votre bras, ramenez la jambe en position initiale. Alternez en changeant de côté.



7 Abdo Crunch

Allongez-vous sur le dos, les jambes sont semi-fléchies avec les pieds à plat. Les mains sur le torse. Relever le buste jusqu'au décolllement des omoplates. Le bas du dos reste au contact du sol. Redescendre doucement pour retrouver la position initiale.



8 - Squatt Jump

Exercice qui combine squat et saut vertical. Départ en position de squat, saut vers le haut rapide, descente en retombant sur la plante des pieds, amorti talons pour reprendre la position squat pour repartir.



9 - Pompes

Mains à plat au niveau des épaules, largeur légèrement plus grande que celles-ci. Gardez le corps bien aligné. Si peu de force, faites les pompes sur les genoux.

