Circuit Training – Confinement 15

1 - Une proposition de séance en respectant les consignes de sécurité du Covid-19	2 – Echauffement : Footing 14’	3 - Renforcement Musculaire : 27’

1 – Jumping Jack

Position debout, les bras le long du corps. Effectuez un petit saut en écartant les jambes sur le côté et en levant simultanément les mains qui viennent se toucher

2 – Gainage Ventral

En appui sur les avants bras et les pointes de pieds. Soulevez ensuite une jambe l’une après l’autre pendant 5’’ environ, la jambe à hauteur des épaules,

3 – Gazelle

Sur place en fixant le genou de la jambe libre à hauteur du bassin, pour retomber sur le pied avec un sursaut, avant d’enchaîner,

4 – Gainage Latéral 1

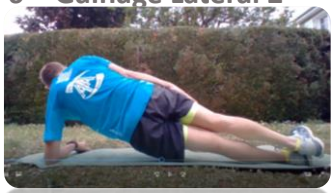
En appui sur l’avant bras, pieds à plat l’un sur l’autre, Soulevez le bassin pour avoir un bon alignement jambes/bassin/épaules

5 – Step marche

Le pied gauche sur la marche, le pied droit au sol. Petit saut en alternant les mouvements dynamiques. Si pas de marche, même mouvement au sol.

Rendez-vous mercredi soir
à **18h30** pour le CT en Visio Collective (lien salon vip AA)

6 – Gainage Latéral 2



En appui sur l’avant bras, pieds à plat l’un sur l’autre, Soulevez le bassin pour avoir un bon alignement jambes/bassin/épaules.

7 – Montée Genoux

En fréquence, les cuisses ne montent pas au-dessus du bassin et les bras servent d’équilibre.

8 – Gainage Dorsal

Position dos au sol, en appui sur les talons et les avant-bras. Décollez les fesses afin obtenir un alignement “jambes-bassin-tronc”, maintenez la position.

9 – Moutain Climber

En position de pompe, en appui sur les mains et les pointes de pied. Ramenez une jbe vers la poitrine. Alternez les jambes, la jambe arrière tendue, pied en pointe.

10 – Squat Statique

Pieds alignés sur les épaules, pointes de pieds vers l’extérieur. Fléchir les jambes, parallèles au sol. On reste statique. ½ squat si trop dur