

PROGRAMME CIRCUIT TRAINING 1 (2 SEMAINES)

TEMPS : 12 minutes

THÈME : Circuit training type **TABATA** (20 secondes d'exercices intensifs suivis de 10 secondes de récupération)x8

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Aucun matériel

BÉNÉFICES : Booste la perte de poids en créant de la dette d'oxygène EPOC, améliore la condition physique

ACCESSIBILITÉ : Intermédiaire

FRÉQUENCE IDÉALE = 3 fois par semaine

EXERCICES = 8

NOMBRE DE TOURS = 3 TOURS

Réaliser 3 tours minimum sans pause.

La durée et le repos sont exprimés en secondes.

Ce programme a été conçu pour être **ludique** : vous ne ferez qu'une fois chaque exercice par tour, **alors allez-y à fond !**

PROGRAMME

**CIRCUIT
TRAINING
1**



CIRCUIT TRAINING 1

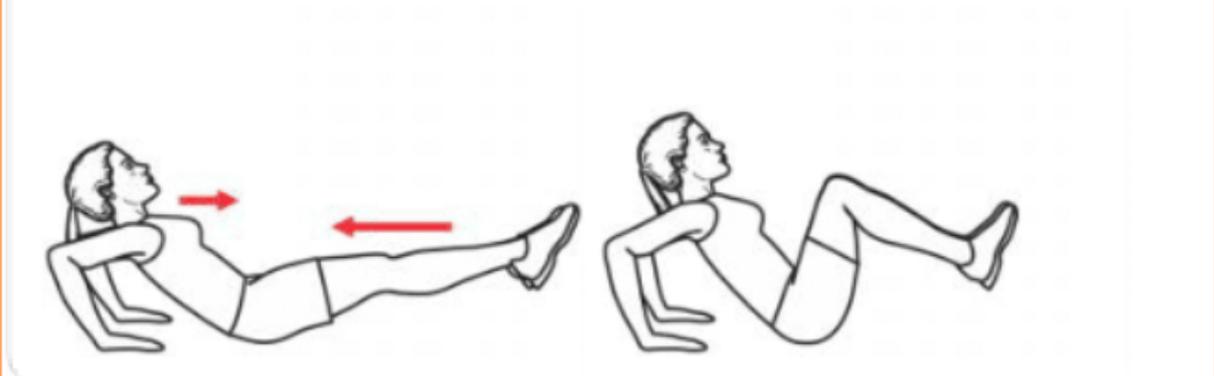
1 - Squat libre



- Garder le dos droit les abdos tendus et la tête haute - Faire un développé de jambes - Descendre genoux à 90° angle ou les cuisses parallèles au sol

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:20	00:10

2 - Assis tirage de jambes abdominaux



- Assis, en appui sur les mains, les jambes en extension devant vous, garder les pieds soulevés. Tirer les jambes tout en levant le haut du corps. Garder les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:20	00:10

3 - Burpees Crossfit



- De la position debout, descendre les mains sur le sol à la largeur des épaules. Lorsque vous allez à la position de la planche, abaissez la poitrine et les cuisses vers le sol. Poussez-vous tout en amenant vos pieds sous vos hanches. Sautez verticalement avec une extension complète des hanches et de genoux. Répétez la séquence.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:20	00:10

4 - Push-up sur genoux



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:20	00:10

5 - Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos contractés et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:20	00:10

6 - Abdominaux / Crunch



- Placer les mains de chaque côté de la tête et les pieds à plat au sol. Garder les abdos contractés et lever les épaules.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:20	00:10

7 - Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:20	00:10

8 - Crunch de côté



- Les pieds au sol, lever vos épaules en dirigeant votre tête sur le côté. Garder le dos à plat au sol et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:20	00:10