

Circuit TRAINING «HULK »

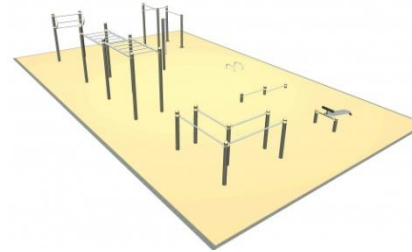
→ Pour réaliser ce circuit training il vous faut :



Une tenue d'EPS



1 bouteille d'eau



De l'espace autour de vous



→ Commencez par un échauffement : **S'échauffer avant une séance est IMPERATIF**



Talons - fesses

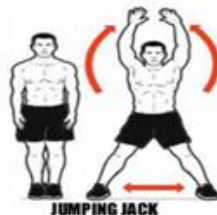


Montées de genoux

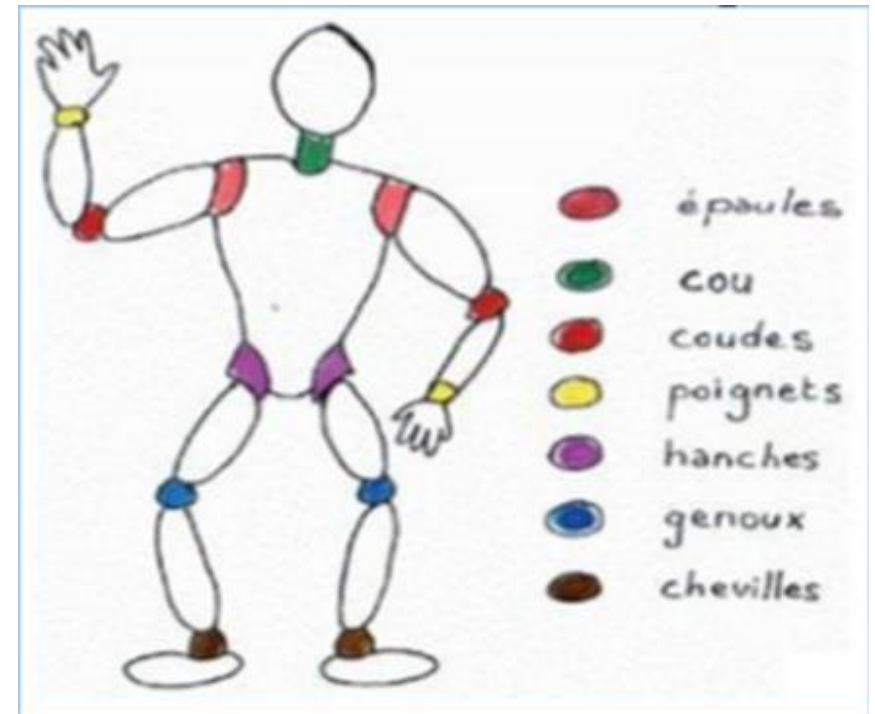
Faire l'exercice pendant 30s. Passez au suivant. Faire 3 tours avec 1min de récupération entre les tours



10 ROTATIONS DE BRAS







JUMPING JACK



10 tours (en changeant de côté) pour chaque articulation

RAPPELS :

- Respectes bien le nombre de répétitions et les temps proposés pour chaque niveau.
- En Vert tu trouveras la bonne posture (garde bien les pieds au sol à plat pour la plupart des exercices), en rouge ce qu'il ne faut pas faire ! **Demande à quelqu'un de te corriger !!!!**
- **N'oublies pas de respirer (j'inspire dans le moment facile et j'expire quand c'est difficile) : ne pas faire les exercices en apnée !!!!**
- Je te rappelle que tu dois être entre 2 et 3 sur l'échelle de ressenti (jamais à 1 ou à 4)

NIVEAU DE RESENTI			
1 	2 	3 	4 
Facile Je suis prêt à repartir. Légèrement essoufflé Je peux parler sans problème.	Confortable Je tiendrai jusqu'au bout. Essoufflé Je ne peux pas faire de longues phrases.	Fatigant Je vais y arriver, mais vivement la fin ! Très essoufflé J'ai du mal à parler.	Très dur Je veux m'arrêter je Manque d'oxygène Je ne peux plus parler.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

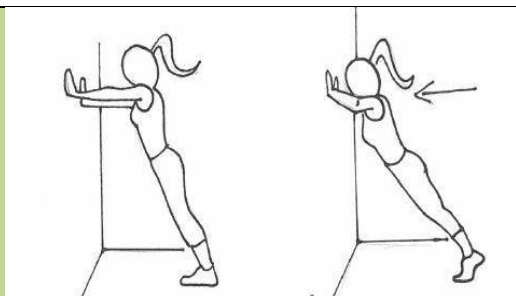
*Tu as finis l'échauffement ? Alors **CHOISIS** ton niveau pour l'entraînement du jour. **Tu as 3 tours à faire avec 4min de récupération entre chaque tour.** Bonne chance !!!*



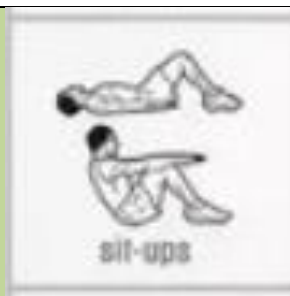
Niveau 1



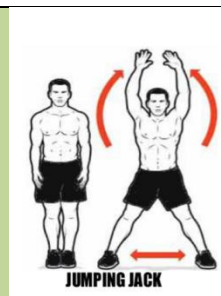
Ce qu'il faut faire



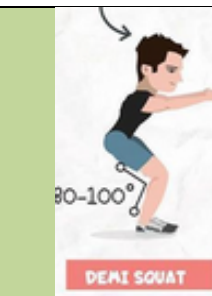
15 répétitions



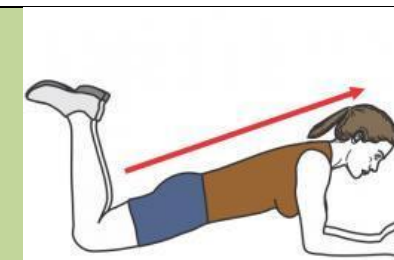
10 répétitions



15 répétitions

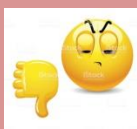


10 répétitions



30 secondes

Ce qu'il ne faut pas faire !!!



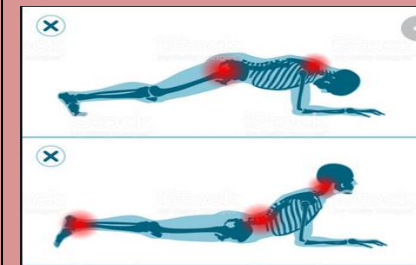
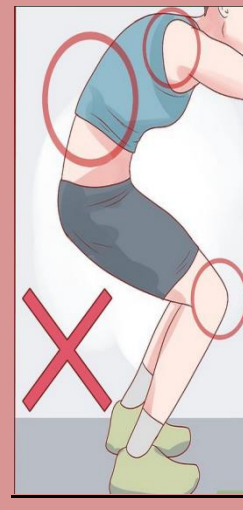
Bras trop écartés



Pieds décollés



Bras ouverts en même temps que les jambes !

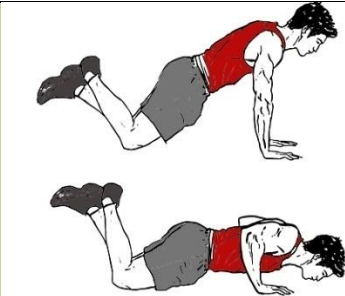


Ne pas creuser le dos

Niveau 2



Ce qu'il faut faire



15 répétitions

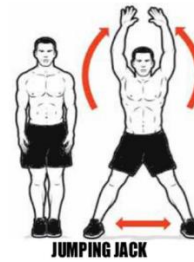
CRUNCH RAMEUR

Le bon geste



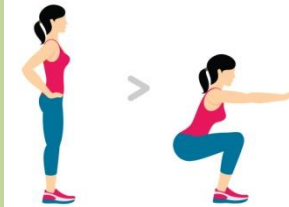
FIZZUP

15 répétitions

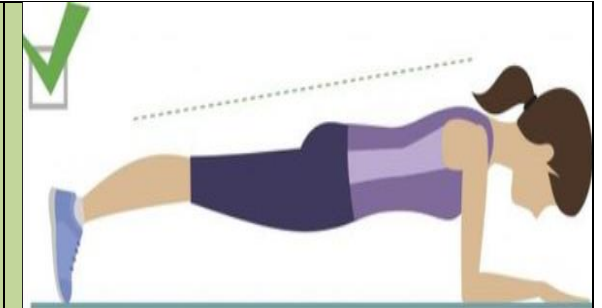


JUMPING JACK

20 répétitions



15 répétitions



30 secondes

Ce qu'il ne faut pas faire !!!



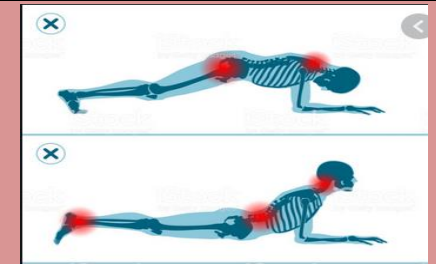
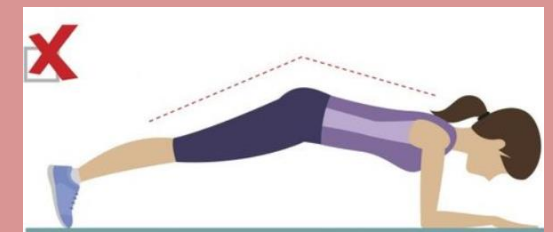
Genoux trop proches



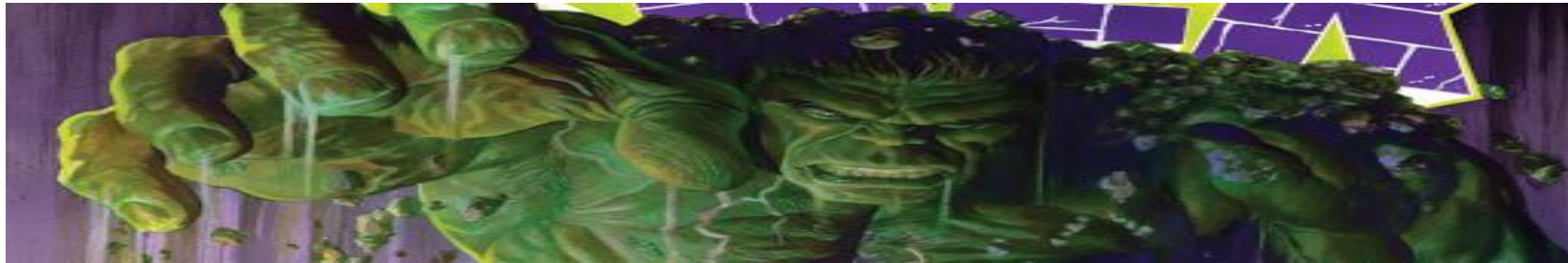
Bras ouverts en même temps que les jambes !



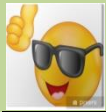
Attention au dos



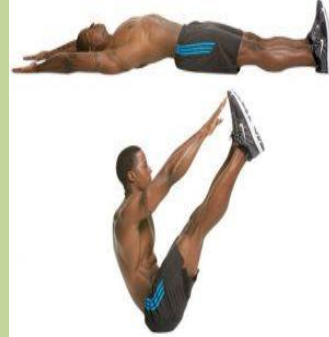
Niveau 3



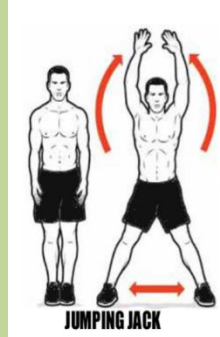
Ce qu'il faut faire



10 répétitions



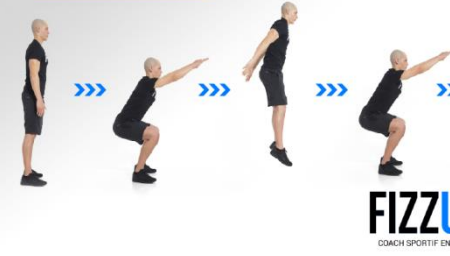
15 répétitions



25 répétitions

SQUAT JUMP

Le bon geste

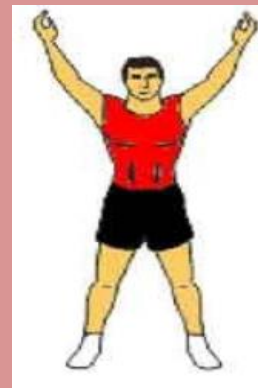
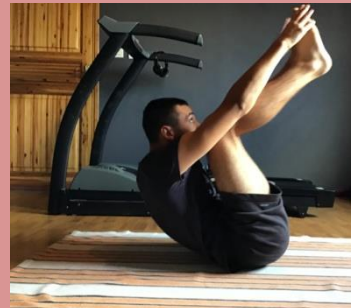


10 répétitions

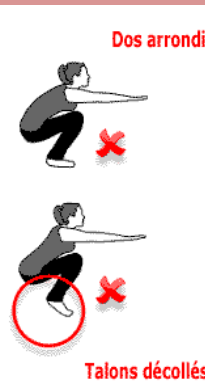


30 secondes dynamiques (je monte-je descends)

Ce qu'il ne faut pas faire !!



Bras ouverts en même temps que les jambes !



Bras trop écartés

Bien joué, maintenant place aux étirements :

20 secondes pour chaque exercice. A faire pour le côté droit mais aussi pour le côté gauche !



Bravo à toi ... et à demain...