



## Séance cardio-training

### CIRCUIT TRAINING 1



#### Objectif de la séance

Reprise de l'activité physique (buste, bras, abdos, lombaires, fesses, cuisses)  
Tonification globale du corps



#### Nombre de séances

2 à 3 dans la semaine  
en respectant une récupération d'au moins 24h entre chaque séance



#### Durée de la séance

30 minutes



#### Matériel nécessaire

Une tenue de sport, des baskets et une bouteille d'eau (si vous possédez un tapis de sport, c'est parfait !)

## Échauffement (3 minutes)

**Commencez par réveiller toutes vos articulations (poignets, coudes, épaules, hanches, genoux et chevilles)**

- Roulis des poignets en joignant vos doigts → dans un sens puis dans l'autre
- Roulis des épaules / rotation des bras à l'horizontal → dans un sens puis dans l'autre
- Flexions/extensions des coudes → une main sur le coude opposé, l'autre main passe sur, puis sous le bras
- Rotations de bassin en amplitude + contrôle du mouvement → dans un sens puis dans l'autre
- Flexions/extensions des jambes → mains sur les genoux, dos à plat, fléchir et tendre les jambes dans l'axe
- Roulis des chevilles → pointe de pied au sol, tourner dans un sens puis l'autre



# Circuit de la semaine 1 (22 minutes)

## Exercice 1 → JUMPING JACK

- Debout, regard à l'horizon, dos droit
- Amener les mains au-dessus de la tête et simultanément, écarter les pieds en sautant
- Ramener les bras le long du corps et simultanément, resserrer les pieds en sautant
- Répéter ce mouvement



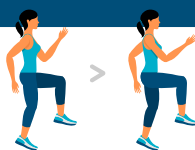
## Exercice 2 → GAINAGE VENTRAL

- Tête, dos et fesses sur le même alignement
- Regard au sol, coudes largeur d'épaules
- Pieds largeur de hanches
- Avant-bras et mains à plat contre le sol



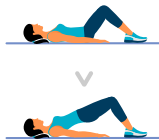
## Exercice 3 → MONTÉES DE GENOUX

- Debout, regard à l'horizon, dos droit
- Mains en avant à hauteur de bassin
- Monter les genoux jusqu'aux mains
- Alternier chaque jambe en respirant



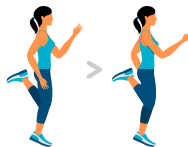
## Exercice 4 → GAINAGE DORSAL

- Sur le dos, épaules au sol, bras le long du corps, mains à plat au sol
- Bassin relevé, fesses et abdos serrés, aspirer le nombril et le périnée
- Respirer correctement



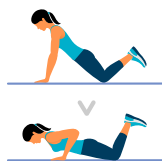
## Exercice 5 → TALONS FESSES

- Debout, regard à l'horizon, dos droit
- Mains aux hanches
- Amener le talon à la fesse, en gardant le genou dans l'axe
- Alternier chaque jambe en respirant



## Exercice 6 → POMPES

- Corps aligné regard au sol au centre des mains
- Rester aligné
- Garder les coudes collés au corps
- Toucher le sol avec le buste
- Inspirer à la descente et expirer à la remontée
- Genoux au sol en fonction de votre niveau



## LES CONSIGNES POUR CHAQUE EXERCICE

20 secondes d'exercice puis 20 secondes de repos

Enchaîner chaque exercice dans l'ordre

Effectuer 5 tours (6 exercices = 1 tour)

Prendre 1 minute de repos entre chaque tour

Premier tour : rythme lent puis augmenter le rythme à chaque tour

Penser à bien s'hydrater

## Retour au calme & étirements (5 minutes)

- Chaque étirement dure en moyenne 20 secondes, en aisance respiratoire (bien souffler lorsque l'on étire), pendant lesquelles chacun s'étire progressivement (sans à-coups).
- Chaque exercice peut être répété deux à trois fois.

### RESPECTEZ :

- **le positionnement des articulations**
- **les mouvements cohérents pour le dos**
- **la chronologie des exercices**
- **et alternez (si on étire à droite, on étire à gauche !)**

**PENSEZ À VOUS HYDRATER RÉGULIÈREMENT !**

**BONNE SÉANCE**