



Séance circuit training

SÉANCE 4



Objectif de la séance

Renforcement et tonification de la ceinture lombo-abdominale



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 (8 minutes)

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

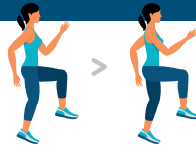
- Roulis des poignets en joignant vos doigts → dans un sens puis dans l'autre
- Roulis des épaules / rotation des bras à l'horizontal → dans un sens puis dans l'autre
- Flexions/extensions des coudes → une main sur le coude opposé, l'autre main passe sur, puis sous le bras
- Rotations de bassin en amplitude + 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
- **5 minutes de corde à sauter ou de petites foulées**



Circuit TRAINING (22 minutes)

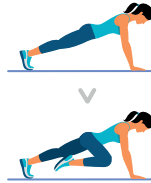
Exercice 1 → MONTÉES DE GENOUX

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



Exercice 2 → MOUNTAIN CLIMBER

- En position de gainage sur les mains, pieds alignés avec le bassin
- Amenez les genoux jusqu'aux avant-bras
- Gagnez le buste afin d'éviter les mouvements parasites d'avant/arrière des épaules
- Alternez chaque jambe en respirant



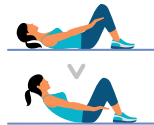
Exercice 3 → ÉLEVATION BRAS ET JAMBE

- En position de gainage sur les mains, jambes semi-fléchies
- Levez un bras devant vous et la jambe opposée vers le haut en maîtrisant le mouvement
- Pensez à bien expirer sur la montée et à inspirer sur la descente
- Alternez chaque bras et jambe
- **SI C'EST TROP DIFFICILE, VOUS POUVEZ POSER LES 2 GENOUX AU SOL.**



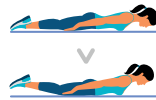
Exercice 4 → CRUNCH

- Sur le dos, lombaires plaquées au sol, jambes fléchies, pieds au sol, bras le long du corps.
- Allez toucher vos chevilles en décollant le buste du sol, ne crispez pas la nuque.
- Pensez à bien expirer sur la montée et à inspirer sur la descente.



Exercice 5 → LOMBAIRES AU SOL

- Allongez-vous sur le ventre, tête face au sol et les bras le long du corps
- Décollez le buste et les jambes du sol
- Bien expirer sur la montée et inspirer sur la descente
- Si besoin, vous pouvez placer une serviette sous votre front pour plus de confort



Exercice 6 → REVERSE CRUNCH

- Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, mains sous les fesses ou à côté
- Dans un premier temps, cherchez à monter vos pieds vers le plafond en soulevant légèrement votre bassin vers le haut
- Dans un second temps, cherchez à tendre les jambes sans toucher le sol
- Contrôlez les mouvements en respirant



LES CONSIGNES POUR CHAQUE EXERCICE

30 secondes d'exercice puis 30 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

BONNE SÉANCE

Retour au calme & étirements (5 minutes)

- Chaque étirement dure en moyenne 20 secondes, en respirant bien lorsque l'on s'étire et 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 !)