

## Circuit spécifique haut du corps

### SÉANCE 7



#### Objectif de la séance

Travail spécifique du haut du corps en circuit training à haute intensité.



#### Nombre de séances

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



#### Durée de la séance

45 minutes



#### Matériel nécessaire

Une tenue de sport, des baskets, deux bouteilles d'eau pleines, un tapis de sport.

## 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
- **Pour finir l'échauffement, faites une première fois tous les mouvements du circuit sans vous chronométrer afin de bien vous les approprier.**

POUR UN ÉCHAUFFEMENT PLUS COMPLET, REPORTEZ-VOUS À LA **SÉANCE 8 - ÉTIREMENTS**

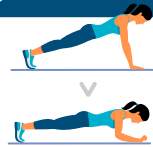


# Circuit training (environ 35 minutes)

## Exercice 1 → GAINAGE BRAS/AVANT-BRAS

- Alignement pieds-fesses-tête / regard au sol, coudes largeur d'épaules / pieds largeur de hanches
- Avants bras et mains à plat contre le sol

➤ **ALTERNEZ LA POSITION SUR LES COUDES PUIS SUR LES MAINS**



## Exercice 2 → DIPS

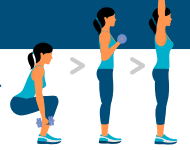
- Ecartement des mains largeur d'épaules
- En appui sur une chaise ou un escalier, montez puis descendez tout le corps en pliant les coudes.

**Option + : idem sur 1 pied**



## Exercice 3 → SQUATS + EXTENSIONS BRAS + BOUTEILLES D'EAU

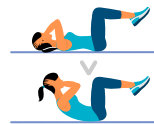
- Debout, les pieds parallèles écartés largeur d'épaules.
- Inspirez et fléchissez vos genoux jusqu'à ce que vos fessiers arrivent à hauteur des genoux.
- Remontez en amenant les bouteilles aux épaules puis vers le ciel
- Revenez en position initiale



## Exercice 4 → ABDOS DOUBLE CRUNCH

- Allongé sur le dos, genoux au-dessus des hanches, mains derrière la tête, les pieds ne touchent pas le sol
- Amenez les coudes vers les genoux en aspirant le nombril

**Option + : jambes et bras tendus**



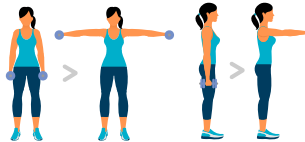
## Exercice 5 → ÉLÉVATIONS FRONTALES ET LATÉRALES

Avec les bouteilles d'eau, 2 options :

- 1 Montez les 2 bras tendus devant vous, revenez en position initiale, puis montez les 2 sur le côté

- 1 Montez les 2 bras en alternance, l'un devant et l'autre sur le côté puis inversez

➤ **PENSEZ À PLIER VOS GENOUX ET SERRER VOS ABDOS**



## Exercice 6 → ROWING MENTON

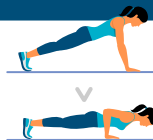
- Avec les bouteilles d'eau dans les mains devant vous, partez de la position bras tendus et amenez les bouteilles sous le menton en gardant les mains serrées et les coudes hauts
- Pensez à plier vos genoux et serrer vos abdos



## Exercice 7 → POMPES

- En position de gainage, pliez vos coudes en gardant l'alignement pieds-bassin-tête bien gainé puis remontez.

**Option facile : même chose en appui sur les genoux**



## Exercice 8 → ABDOS OBLIQUES EN GAINAGE

- En position de gainage et appui sur les coudes, effectuez des rotations avec le bassin pour rapprocher du sol, une hanche, puis l'autre



## LES CONSIGNES POUR CHAQUE EXERCICE

30 secondes d'exercice à haute intensité avec le maximum de répétitions puis 30 secondes de repos

Enchaînez chaque exercice dans l'ordre

Effectuez 4 tours

Prenez 1 à 2 minutes de repos entre chaque tour

1<sup>er</sup> tour : rythme lent puis augmentez le rythme à chaque tour

**PENSEZ À VOUS HYDRATER RÉGULIÈREMENT**

**BONNE SÉANCE**

 **COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DE L'ALBIGOIS**

Retour au calme & étirements ➤ Voir **Séance 8 - Étirements**