

ATLANTIS



Circuit training

Renforcement musculaire à 2

SÉANCE 10



Objectif de la séance

Renforcement musculaire global en coopération.



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



COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION
DE L'ALBIGEOIS

Circuit training à 2 (environ 25 minutes)

Exercice 1 → SQUAT À 2

- Face à face, attrapez-vous les poignets. Pieds largeur de bassin (ouverts).
- Descendez en amenant les fesses vers l'arrière.
- Soufflez lors de la remontée.



Exercice 2 → PLANCHE À 2

- En position de gainage sur les mains, alignement tête-dos-bassin, abdos contractés.
- Tapez dans la main de votre partenaire.
- Alternez main gauche / main droite.



Exercice 3 → CHAISE À 2

- Debout dos à dos
- Tendez les bras sur les côtes, mains dos à dos
- Descendez verticalement, gardez le dos droit
- Gardez les genoux à 90° / Cuisses et dos à 90°



Exercice 4 → VERROUILLAGE BRAS À 2

- Debout face à face, avant-bras dessus-dessous avec les coudes à 90°.
- L'un force vers le bas, l'autre vers le haut.
- Changez de position dessus-dessous à 10 sec.
- Gardez le dos droit.



Exercice 5 → CRUNCH À 2

- Assis face à face, jambes fléchies, joignez vos pieds puis allongez-vous et plaquez vos lombaires au sol.
- Décollez le buste du sol afin d'aller taper dans les mains de votre partenaire.
- Soufflez lors de la montée.



LES CONSIGNES POUR CHAQUE EXERCICE

30 secondes d'exercice puis 15 secondes de repos

Enchaînez chaque exercice dans l'ordre

Effectuez 5 tours (5 exercices = 1 tour)

Prenez 1 minute de repos entre chaque tour

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

PENSEZ À VOUS HYDRATER RÉGULIÈREMENT !

BONNE SÉANCE