



# Circuit training

Ce ne pour nous que des idées d'un ami entraîneur de course à pied. L'idéal restera nos séances du jeudi soir filmées chez vous avec nos variations préférées!

## Quelques consignes :

- *Bien choisir son niveau de difficulté. Pour les habitués qui ont juste délaissé la PPG quelques temps, il est conseillé de commencer par **3 fois le circuit** en niveau 1 pendant 15 jours, puis passer au niveau 2 sur 1/2 semaines puis finalement passer au niveau 3. **En U13, faire le circuit une fois en niveau 1 en entier suffit au début. Pour les exercices 3 et 5 (spécifique jambes traumatisant au début si on n'a été sédentaire), ne faites que 5 répétitions en U13 au début (max 10 répétitions en U15 et + au début), puis augmentez progressivement si cela s'est bien passé.***
- *Etre à l'écoute d'éventuelles douleurs soudaines qui doivent vous faire stopper l'exercice.*
- *Bien expirer pendant l'effort (inspirer par le nez, expirer par la bouche)*
- *Temps/répétitions de travail = temps de récupération*
- *Imprimer les fiches pour bien les visualiser pendant le circuit*
- *Durée totale : environ 1h15 (échauffement et étirements compris), U13 : 45 min (avec échauffement et étirements)*
- *Après les 3 répétitions de chaque exercice, revenez au début pour votre 2<sup>ème</sup> tour (au total, vous faites 3 tours). Au total vous faites par exemple 3x(3x20 abdos crunchs en niveau 1)*

**Echauffement :** Footing 10-15mn en aisance respiratoire

## **CIRCUIT :**

**Exercice 1 : Abdominaux**

(Récupération 1mn avant de passer à l'exercice suivant)

## **Exercice 2 : *Gainage avec Swiss Ball***

(Récupération 1mn avant de passer à l'exercice suivant)

## **Exercice 3 : *Squat***

(Récupération 1mn avant de passer à l'exercice suivant)

## **Exercice 4 : *Gainage ventral et latéral***

(Récupération 1mn avant de passer à l'exercice suivant)

## **Exercice 5 : Renforcement membres inférieurs**

**(Récupération 5mn avant de passer à un nouveau cycle)**

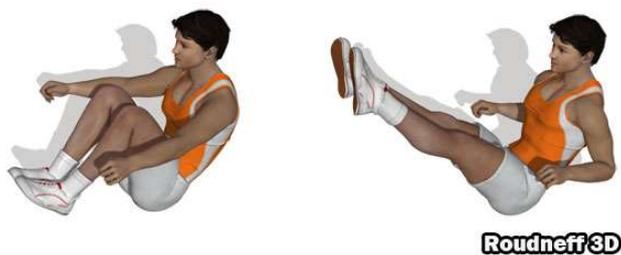
**Etirements** (à la fin des 3 cycles ou à froid n'importe quand dans la journée) : environ 15mn cf. fiches

### Consignes :

- Tenir la position 15s
- Expiration lente et soutenue
- Pas de brutalité



## EXERCICE 1



## Rameur



## Ciseaux



## Crunch

Niveau 1 : 3\*20 répétitions

Niveau 2 : 3\*30 répétitions

Niveau 3 : 3\*40 répétitions

## EXERCICE 2



□ pieds au sol, coudes sur swissball



□ pieds au sol, mains sur



□ ischio-jambiers, grands fessiers

Niveau 1 : 3\*20 secondes

Niveau 2 : 3\*30 secondes

Niveau 3 : 3\*40 secondes

### EXERCICE 3

***Ne faites que 5 répétitions en U13 au début (10 répétitions en U15 et + au début), puis augmentez progressivement si cela s'est bien passé.***



□ ¼ de squat



□ squat complet 1 jambe



□ squat complet 1 jambe

Niveau 1 : 3\*20 répétitions

Niveau 2 : 3\*30 répétitions

Niveau 3 : 3\*40 répétitions

#### EXERCICE 4



□ 2 pieds 2 coudes



□ 1 pied 1 coude face au sol



□ 1 pied 1 coude de profil

Niveau 1 : 3\*20 secondes

Niveau 2 : 3\*30 secondes

Niveau 3 : 3\*40 secondes

## EXERCICE 5

***Ne faites que 5 répétitions en U13 au début (10 répétitions en U15 et + au début), puis augmentez progressivement si cela s'est bien passé.***



□ saut contre bas



□ saut contre bas, réception 1



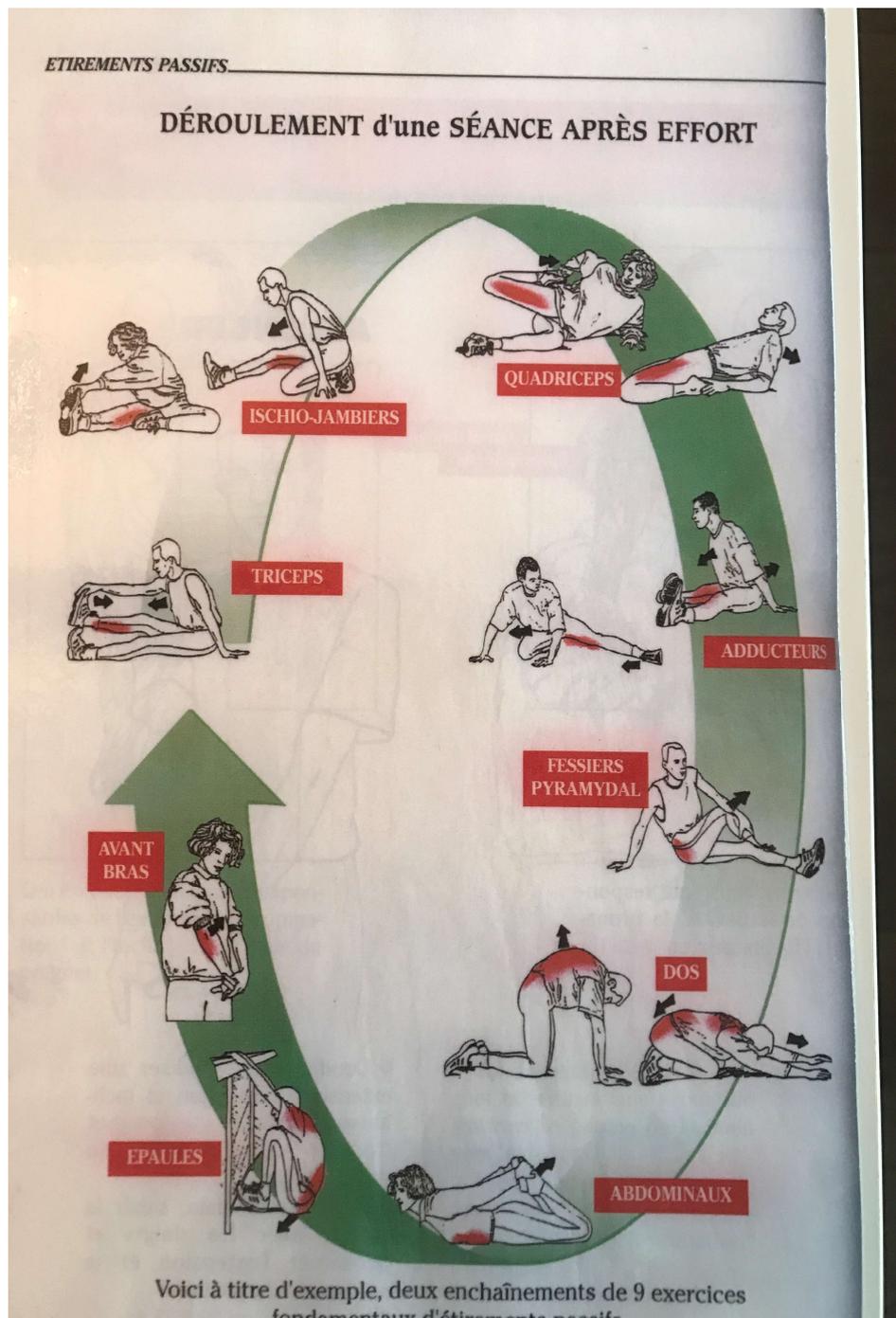
□ Saut contre bas, réception Bosu

Niveau 1 : 3\*20 répétitions

Niveau 2 : 3\*30 répétitions

Niveau 3 : 3\*40 répétitions

## ETIREMENTS



## ETIREMENTS (SUITE)

GÉNÉRALITÉS

### 2.9 DEROULEMENT D'UNE SEANCE

Quelle que soit la technique utilisée, **afin de ne rien oublier**, étirez-vous avec méthode en partant du pied (triceps), puis la cuisse (quadriceps, ischio-jambiers...), le bassin, les abdominaux, les membres supérieurs, jusqu'aux doigts.

