

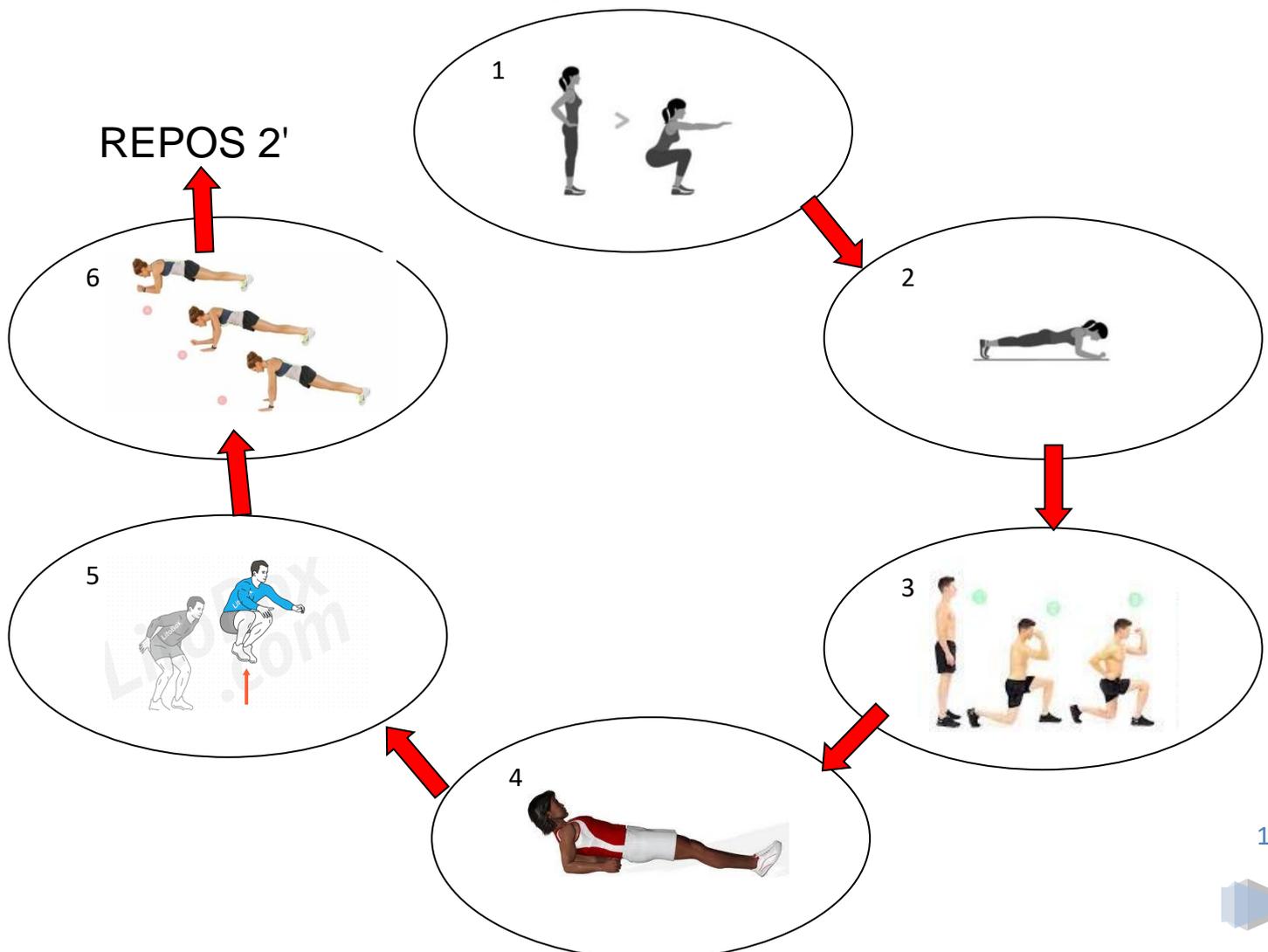
Circuit training 1

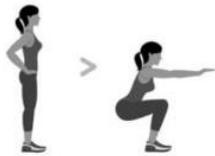
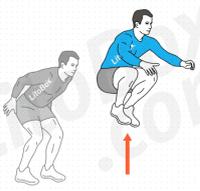
Séance cuisse et gainage

La séance consiste à :

1. Réaliser **les exercices du mieux possible (rythme d'exécution et placement) à la plus haute fréquence** dont tu es capable ;
2. Puis **x secondes de récupération (et pas une de plus !)** entre chaque exercice ;
3. Prendre **2 minutes de pause** après réalisation des 6 exercices ;
4. Puis **recommencer le circuit 3 fois**

Sur chaque dessin, cliquer pour accéder à la vidéo.



Vidéos en lien	Explications
<p>1. Squat</p> 	<p>Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers.</p>
<p>2. Rester 15 sec en planche</p> 	<p>En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir la position sans bouger pendant 15 secondes.</p>
<p>3. Fentes avant</p> 	<p>Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit, faites un grand pas vers l'avant, puis réalisez une flexion de jambes sur un axe vertical, jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant. Dans cette position, votre talon est à l'aplomb de votre genou (celui-ci ne doit surtout pas dépasser votre pointe de pied), et votre jambe arrière est parallèle au sol, en appui sur votre pointe de pied.</p> <p>Enfin, poussez avec votre jambe afin de revenir à la position de départ. Vous pouvez ensuite soit changer de jambe, soit réaliser à nouveau l'exercice du même côté.</p>
<p>4. Gainage dos</p> 	<p>Positionnez vous dos au sol, en appui sur les talons et les avant-bras (coudes à l'aplomb des épaules). Décollez les fesses de sorte à obtenir un segment "jambes-bassin-tronc" aligné, puis maintenez la position. Grandissez vous au maximum en gardant toujours les jambes tendues, les fesses serrées, et le ventre rentré.</p>
<p>5. Saut groupé</p> 	<p>Debout, pieds de la largeur des épaules, mains le long du corps. Regardez devant vous et pas au sol. Faites un saut explosif vertical et amenez vos genoux à la poitrine (avec les abdominaux et les cuisses); Vos cuisses sont parallèles au sol;</p> <p>Amortissez le saut en vous réceptionnant sur la pointe des pieds (mi-pieds); Restez droit, sortez la poitrine et n'inclinez pas excessivement le buste vers l'avant;</p> <p>Note : les pieds montent et touchent le sol en même temps.</p>
<p>6. Gainage commando</p> 	<p>En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Remonter le corps en venant poser les mains alternativement à droite et à gauche et à plat au sol.</p> <p>Tenir la position sans bouger le bassin.</p>