

Circuits cardio « jambes - abdos »

- 1 à 2 minutes de travail par exercice (temps identique pour tous les exercices).
- 30 secondes à 1 minute de récupération entre chaque exercice (temps identique pour tous les exercices).

– 2 circuits (de 3 exercices).

– 2 tours consécutifs par circuits.

– 3 minutes de récupération entre les circuits.

– Respirez bien pendant l'effort.

– Marchez doucement pendant la récupération.

– Hydratez-vous régulièrement par petite quantité.

Echauffez-vous correctement avec des mouvements de mobilisation articulaire.

Contrôlez bien tous vos mouvements. Faites-les au rythme qui vous convient le mieux.

Conservez le même rythme pendant tout l'exercice. Attention : ne démarrez pas trop vite.

Le 2^{ème} circuit sera plus difficile d'un point de vue musculaire. Contractez bien les abdominaux. Fléchissez selon vos possibilités.

Étirez-vous doucement quand vous aurez terminé.

CIRCUIT 1

Exercice 1 : Montées de genoux.



Matériel :

2 balais, 4 supports.

Espacement : 40 à 50 cm.

Complexification :

Supports de barres hauts.

Rythme modéré ou soutenu. Enjamber les barres sur le côté. Allers-retours. **IMPORTANT :** Rythme régulier. Respirez profondément.

Exercice 2 : Flexions.



Matériel :

2 balais, 4 supports.

Espacement : 40 à 50 cm.

Complexification :

Supports de barres hauts.

Rythme modéré ou soutenu. Départ jambes serrées. Fléchir en conservant le dos à plat. **IMPORTANT :** Rythme régulier. Respirez profondément.

Exercice 3 : Abdominaux. Répétez des séries de 5 par jambe pendant tout le temps de travail. (5 à droite, 5 à gauche et ainsi de suite...). Petites pauses possibles.



ou



Rythme modéré. Soufflez profondément en ramenant le genou. **IMPORTANT :** Rythme régulier. Gardez le dos à plat.

CIRCUIT 2

Exercice 1 : Chevalier servant et marche



Matériel :

4 plots (bouteilles, boîtes, etc.) – facultatifs

Espacement : 1 pas entre chaque.

Complexification :

Aller-retour en fentes

Rythme lent ou modéré. Fléchir en conservant le dos droit. Aller : flexions (sur un pas). Retour en marchant. **IMPORTANT :** Respirez profondément.

Exercice 2 : Fentes



Rythme lent ou modéré. Fléchir en conservant le dos droit. Revenir pieds joints. Alternez jambe droite/jambe gauche. **IMPORTANT :** soufflez en remontant.

Exercice 3 : Abdominaux. Répétez des séries de 5 par jambe pendant tout le temps de travail. (5 à droite, 5 à gauche et ainsi de suite...). Petites pauses possibles.



ou



Rythme lent ou modéré. Soufflez en montant la jambe. **IMPORTANT :** Rythme régulier. Gardez le dos à plat. Respirez profondément.