

Parcours / Circuit « cardio »

L'intensité est modérée (adaptée à vos capacités), vous devez toujours pouvoir respirer correctement.

Installation possible : Chaise Plot – Plot – Plot – Plot (plot = bouteille, boîte à chaussure, etc.)

Parcours cardio : Enchaîner tous les exercices. 10 minutes ou 15 minutes en continue. Si vous voulez faire plusieurs parcours, 3 minutes de récupération entre chaque. **Circuit cardio** : 30 secondes de récupération entre chaque exercice, 3 minutes entre chaque tour. 1 tour = les 8 exercices. (environ 30min)

EXERCICES	MATÉRIEL	POSITION DE DÉPART	MOUVEMENTS	RÉPÉTITIONS / TEMPS DE TRAVAIL	REMARQUES	
1 Cuisses et abdominaux	1 chaise	Assis au bord. Dos droit. Jambes fléchies. Pieds à plat au sol.	Se lever (en se penchant vers l'avant le moins possible) et s'asseoir.	Parcours : 3 fois Circuit : – 1 ^{er} tour : 30s – 2 ^{ème} : 45s – 3 ^{ème} : 1min	Souffler avec le ventre en vous levant.	Bien contracter les abdos. Le dos ne doit pas se creuser.
2 Déplacement latéral + montée de genoux	4 plots alignés, plus hauts que larges. Espacement : 60cm	Debout, les plots sur le côté	Montée les genoux pour passer au-dessus des plots. Aller-Retours	Parcours : 2 A-R Circuit : – 1 ^{er} tour : 30s – 2 ^{ème} : 45s – 3 ^{ème} : 1min	2 appuis dans les intervalles, 1 appui (1 pied reste en l'air) à l'extrémité	Bien contracter les abdos pour rester équilibrer.
3 Abdominaux (transverse)	1 chaise	Assis au bord. Dos droit. Jambes fléchies à 90°. Bras croisés sur la poitrine	Lever une jambe en soufflant. Alternier.	Parcours : 3 / jambe Circuit : – 1 ^{er} tour : 30s – 2 ^{ème} : 45s – 3 ^{ème} : 1min	Garder la position le temps de l'expiration complète et profonde avec le ventre. Poser en inspirant.	Exercice basé sur la respiration. Caller le mouvement sur les temps d'expiration et d'inspiration.
4 Déplacement latéral et avant-arrière	4 plots alignés, plus hauts que larges. Espacement : 60cm	Debout, les plots sur le côté	Déplacement en « 8 » autour des plots. Aller-retour	Parcours : 2 A-R Circuit : – 1 ^{er} tour : 30s – 2 ^{ème} : 45s – 3 ^{ème} : 1min	2 possibilités : - grande amplitude, peu de pas - petits pas « dynamiques »	

EXERCICES	MATÉRIEL	POSITION DE DÉPART	MOUVEMENTS	RÉPÉTITIONS / TEMPS DE TRAVAIL	REMARQUES	
5 Abdominaux	1 chaise	Assis au bord. Dos droit. Jambes fléchies à 90°. <u>Pieds à plat au sol.</u> Bras croisés sur la poitrine.	Se pencher vers le dossier (sans le toucher) en soufflant. Inspirer sur la position. Se redresser en soufflant.	Parcours : 3 fois Circuit : — 1 ^{er} tour : 30s — 2 ^{ème} : 45s — 3 ^{ème} : 1min	- Expiration complète et profonde avec le ventre. - Caller le mouvement sur les temps d'expiration et d'inspiration.	Les lombaires ne doivent jamais se creuser.
6 Déplacement « chevalier servant »	4 plots alignés, plus hauts que larges. Espacement : 60cm	Debout face aux plots.	Amener 1 genou vers le sol (sans toucher) à chaque pas. 1 flexion par plot.	Parcours : 1 A-R Circuit : — 1 ^{er} tour : 30s — 2 ^{ème} : 45s — 3 ^{ème} : 1min	Descendre le plus bas possible sans forcer.	Garder le dos droit et regarder devant. Sans se pencher.
7 Bras et épaules	1 chaise 2 bouteilles (33cl, 50cl, 1l, 1,5l en fonction de vos possibilités)	Assis au bord. Dos droit. Jambes fléchies à 90°. Pieds à plat au sol. Paume des mains vers l'avant.	Bras écartés, coudes fléchis et à hauteur d'épaule, mains vers le haut. Tendre les bras vers le haut et plier. Bras serrés, coudes fléchis et à hauteur d'épaule, mains vers le haut. Tendre les bras vers l'avant et plier.	Parcours : 3 fois Circuit : — 1 ^{er} tour : 30s — 2 ^{ème} : 45s — 3 ^{ème} : 1min	- Alternier les 2 mouvements. - Garder les épaules basses et gagner les abdominaux.	Si vous avez un problème à l'épaule, gardez les coudes plus bas et tendez les bras vers l'horizontale.
8 Déplacement latéral + flexion	4 plots alignés, plus hauts que larges. Espacement : 60cm	Debout, jambes écartées, les plots sur le côté. Le 1 ^{er} plot « entre les jambe ».	Fléchir pour toucher le plot, se redresser et faire un pas chassé vers le suivant.	Parcours : 1 A-R Circuit : — 1 ^{er} tour : 30s — 2 ^{ème} : 45s — 3 ^{ème} : 1min	Descendre le plus bas possible sans forcer.	Garder le dos droit et regarder devant. Sans se pencher.