

Coronafit / Votre équipe EPS

Circuit training - Renforcement / Cardio full body @home

Les exercices :

1. **Jumping Jacks** - En sautant, écartez les jambes et les bras sur les côtés jusqu'au-dessus de la tête.
2. **Squats sautés avec mouvement des bras** - Fléchissez les jambes, sautez le corps tendu et revenez en position fléchie.
3. **Talons-fesses avec mouvement des bras** - Courez sur place en ramenant les talons contre les fessiers.
4. **Burpees** - En position de pompe, ramenez les pieds puis sautez en l'air bras tendus et revenez en position accroupie puis pompe.
5. **Mountain Climbers** - En position de pompe, amenez un genou à la poitrine sans mettre le pied au sol puis alternez de l'autre côté.
6. **Superman** - Couchés sur le ventre les bras et les jambes tendus, levez un bras et la jambe opposée et alternez.
7. **Planche avec mouvement des bras** - En appui sur les avant-bras, soulevez-vous sur les bras tendus et revenez sur les avant-bras.
8. **Abdos torsion** - En appui sur les fessiers les jambes levées, touchez votre bassin sur le côté en faisant une torsion avec le buste.

L'OBJECTIF PRINCIPAL de cette séance est de travailler le cardio. La vitesse d'exécution et l'amplitude du mouvement peuvent être augmentées ou réduites selon votre niveau ainsi que le temps d'effort et de récupération. **ATTENTION** tout de même à l'exécution des mouvements, soyez attentifs à la position de votre corps. Les exercices peuvent être adaptés (plus facile à plus difficile) et si un exercice pose problème, vous pouvez le remplacer par un autre.

Le déroulement de la séance :

[Clique ici pour voir la séance complète en vidéo !](#)

1. **Faire un échauffement d'environ 5-10 minutes ou 1 tour de chauffe du circuit (exécution lente et contrôlée)**
2. **Définir un ratio temps/effort pour le circuit training (télécharger une application *interval timer* sur son portable)**
 - **Débutant : 15 sec d'effort / 60 sec de repos [niveau 1]**
 - **Moyen : 30 sec d'effort / 60 sec de repos [niveau 2]**
 - **Avancé : 30 sec d'effort / 30 sec de repos [niveau 3]**
 - **Expert : 30 sec d'effort / 15 sec de repos [niveau 4]**
3. **Faire 2-5 séries avec une petite pause entre les séries [2-5 minutes]**
4. **Terminer par une séance d'étirements**

Conseils :

- **N'hésitez pas à passer au niveau supérieur si trop facile ou inversement si trop difficile.**
- **Le temps de récupération entre les exercices est facultatif. Si vous le pouvez, enchaînez tous les exercices du circuit à la suite.**
- **Si besoin, ajoutez une petite pause après le 4^{ème} exercice.**
- **Pensez à bien respirer lors des mouvements et à boire suffisamment.**
- **Soyez réguliers dans votre pratique sportive. Ce circuit peut être exécuté plusieurs fois par semaine 😊**

Clique ici pour voir la séance complète en vidéo !

Position départ



Position finale



Enchaînement fluide



Coronafit / Votre équipe EPS

Circuit training - Cardio full body @home - 30 sec de travail / 30 sec de repos [niveau 3] - 2-5 séries

