



Réaliser entre 3 et 4 circuits par séance

Compte entre 2 et 3 minutes de récupération entre chaque circuit

Selon ton profil (peu ou très sportif) choisi le degré (1, 2, 3 ou 4) adapté pour commencer.

Réalise les exercices en lisant le tableau haut en bas et en suivant bien les consignes en rouge



**BUT : FAIRE 3 à 4 CIRCUITS**

**JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF : D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine**

**JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF : D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine**

CIRCUIT = les 4 exercices enchaînés

EXERCICE 1	JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF : D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine		JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF : D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine	
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
POMPES	Pompes genoux mains surélevées 	Pompes genoux sol 	Pompes sol 	Pompes pieds surélevées 
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc à rechercher	
EXERCICE 2	DEGRE 1 Squats aménagés 	DEGRE 2 Squats sol 	DEGRE 3 Squats avec saut 1/5 	DEGRE 4 Squats avec saut 1/3 
SQUAT	1 Série : 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle		Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion	
EXERCICE 3	DEGRE 1 Sur coudes et genoux 	DEGRE 2 Sur coudes et pieds 	DEGRE 3 Trois appuis 	DEGRE 4 Surface instable (ballon dur) 
GAINAGE PLANCHE	1 Série : 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Creux et arrondis prononcés du dos à éviter		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos	
EXERCICE 4	DEGRE 1 1 pied à la fois 	DEGRE 2 Classique au moins 20 répétitions 	DEGRE 3 Classique au moins 30 répétitions 	DEGRE 4 Avec ballon 
JUMPING JACK	1 Série : 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux	

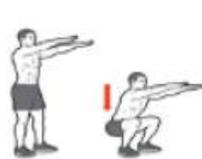
ENTRE LES CIRCUITS 2 à 3 MINUTES DE RUCUPERATION



# Exercices du jour

## Parcours 1

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						
Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						



**Option Padawan**

1 tour



**Option Jedi**

Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution

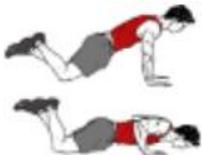


# Exercices du jour

## Parcours 2

Réaliser un tour  
« non stop »

Récupération  
2 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				



### Option Padawan

2 tours « non stop »  
Et recommencer 2 fois



### Option Jedi

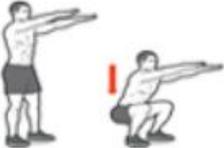
4 tours « non stop »  
Et recommencer 3 fois

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

# Exercices du jour

## Parcours 3

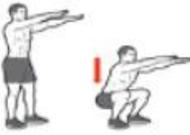
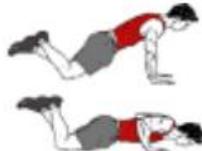
Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration						

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai  
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

Exercice	Demi-squats	Pompes sur les genoux (ou classiques)	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
<b>Travail</b>	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 2 à 3 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries
<b>Récupération</b>	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
<b>Illustration</b>					



### Option Padawan

12 répétitions



### Option Jedi

20 répétitions

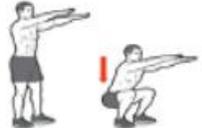
N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

# Exercices du jour

## Parcours 5

Réaliser un tour complet avec les 8 exercices

Récupération 3 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Gainage	Demi-squats	Jumping jack	Pompes sur les pieds	Planche jack	Demi-squats jump	Montée de genou sur place
Travail	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Récupération	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Illustration								



### Option Padawan

1 tour complet  
3 à 4min de récupération  
Et recommencer 1 fois



### Option Jedi

1 tour complet  
3 à 4min de récupération  
Et recommencer 2 fois



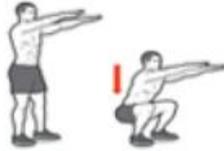
### Option maître Yoda

1 tour complet  
3 à 4min de récupération  
Et recommencer 3 fois

# Exercices du jour

## Parcours 6

Réaliser le plus vite possible tous les tours

Exercice	Burpees	Demi-squats	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc
Récupération		<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration			

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

(mais attention le chrono tourne !)

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !



### Option Padawan

1er tour: 21 répétitions  
2ème tour: 15 répétitions



### Option Jedi

1er tour: 21 répétitions  
2ème tour: 15 répétitions  
3ème tour: 9 répétitions



### Option Maître Yoda

1er tour: 21 répétitions  
2ème tour: 15 répétitions  
3ème tour: 9 répétitions  
4ème tour: 6 répétitions

# Exercices du jour

## Parcours Bonus

Exercice	Chaise	Pompes genoux (ou classique)	Burpees (sans saut)	Montée de marche (ou STEP ou banc)	Dips (sur une chaise ou un banc)	Jumping jack
<b>Travail</b>	3 séries Temps selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	2 à 3 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 séries de 45" Temps selon l'option choisie
<b>Récupération</b>	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
<b>Illustration</b>						



### Option Padawan

8 répétitions par exercices  
Ou 20 sec (chaise / Jumping jack)



### Option Jedi

12 répétitions par exercices  
Ou 30 sec (chaise / Jumping jack)



### Option Maître Yoda

15 répétitions par exercices  
Ou 45 sec (chaise / Jumping jack)

Pour les courageuses et courageux qui souhaitent ajouter une séance supplémentaire !