



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 :		JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF :	
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
POMPES	Pompes genoux mains surélevées		Pompes genoux sol	
	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc à rechercher	
EXERCICE 2	Squats aménagés		Squats sol	
	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
	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	Sur coudes et genoux		Trois appuis	
	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
	Creux et arrondis prononcés du dos à éviter		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos	
EXERCICE 4	1 pied à la fois		Classique au moins 20 répétitions	
	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
	Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux	

ENTRE LES CIRCUITS 2 à 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION



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

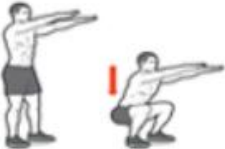





4 tours « non stop »
Et recommencer 3 fois

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

Exercices du jour

Parcours 3

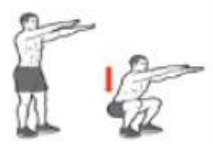




Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

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)
Travail	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
Récupération	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration					



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




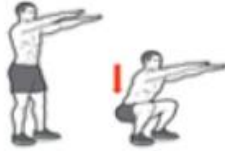

Option maître Yoda

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
Travail	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
Récupération	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration						



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 !