

Programme d'entraînement

Circuit training : Mode de travail 30/30

1	<p>Squat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les genoux ne dépassent jamais la pointe des pieds - Pieds écartés largeur épaules - Poids du corps dans les talons (imaginer s'asseoir sur une chaise puis remonter) 	<p>SQUAT</p> 
2	<p>Pompage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pouces vers l'intérieur - Coudes légèrement écartés du corps - Plus facile => Sur les genoux 	<p>POMPE</p> 
3	<p>Planche de face :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bassin aligné avec les épaules - Epaules au-dessus des coudes - Regard vers les mains (cervicales !) 	<p>PLANCHE</p> 
4	<p>Fente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un grand pas en avant - Le genou avant ne dépasse pas le pied - Flexion à 90° puis remonter - Changer de jambe à chaque fois 	<p>FENTE</p> 
5	<p>Dips :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En appui sur une chaise ou un matelas - Mains orientées vers les pieds - Jambes tendues - Descendre doucement, remontée dynamique 	<p>DIPS</p> 
6	<p>Planche costale : (à gauche)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps gainé (abdos contractés) - Aligner : épaules – bassin – pieds - Epaule au-dessus du coude (stabilité) - L'autre main à la hanche 	<p>PLANCHE CÔTÉ</p> 
7	<p>Chaise :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos et fesses contre le mur - 90° buste – jambes + 90° genoux - Statique, on maintient la position - Les genoux ne dépassent pas les pieds 	<p>LA CHAISE</p> 
8	<p>Pont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couché sur le dos, genoux fléchis - Aligner épaules-bassin-genoux - Monter et redescendre lentement - N+1 : enchaîner sans poser les fesses au sol 	<p>LE PONT</p> 

9	Planche costale : - Idem côté droit	PLANCHE CÔTÉ 
---	----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Faire 3 tours, avec 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération par exercice.

3 minutes de récupération entre chaque tour.

Semaine 1 : 30/30

Semaine 2 : 30/30

Semaine 3 : 40/20

Semaine 4 : 40/20