



## circuit training - N° 2 des exercices faciles et efficaces

1. Ne pas négliger l'échauffement ni les étirements
2. Respirez normalement (en général EXPIRER à l'effort INSPIRER retour position initiale)
3. Entraînez-vous progressivement
4. Buvez de l'eau
5. Écoutez votre corps (douleur, fatigue...)
6. Se concentrer sur une bonne technique
7. Contractez le plus souvent les abdominaux pour protéger le bas du dos.

**HIIT « High-intensity interval training »** soit entraînement fractionné de haute intensité. Effets +++ (accélération perte masse grasse, amélioration endurance cardio etc....) pendant les séances mais aussi après. Intensité : effort maintenu sur une échelle de 1 à 10 de 8-9.

Télécharger une application par exemple timer ou Interval timer pour programmer vos enchaînements.

**7 exos-30/30 ou 30/15 ou 40/20 ou 45/15 3 tours** : Chaque exercice est à réaliser pendant 30 secondes effort , puis 15 secondes de récupération seront prises avant d'enchaîner sur l'atelier suivant. Une fois le tour de circuit terminé, récupérez 1 minute puis recommencez. L'enchaînement complet est à réaliser 3 fois.

1. Jumping jack
2. Exercice pour renforcer le dos : bird dog
3. Planche (sur les pieds, les genoux, ou ++ commando en retirant des appuis)
4. Activité cardio : course sur place les genoux plus hauts possible (- montées de genoux sans sauts)
5. Exercice pour raffermir les bras pompes (coudes bien écartés, variantes au - mur, ou à genoux)
6. Exercice pour tonifier les fessiers relevés de bassin (maintenir en haut 1 sec, + dur lever 1 jambe)
7. Exercice pour muscler bas du corps : squat (+ intense squats sautés)

