



## circuit training - N° 3

- 1 Ne pas négliger l'échauffement ni les étirements 2
- 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.

**6 exos-30/30 ou 30/15 ou 40/20 ou 45/15 3 tours** : Chaque exercice est à réaliser pendant 30 secondes effort, puis 30 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 Demi burpee (un burpee sans la pompe et sans le saut) + 3 pas marche de crabe en AVANT + demi burpee + 3 crabe en ARRIERE donc qd on remonte du burpee on reste bien en squat
- 2 Gainage inversé
- 3 Pieds joints (bras long du corps) + Squat sumo bras écartés hauteur épaules
- 4 Planche jack
- 5 Combinaison pompes (sur les genoux si besoin) plus 1 superman
- 6 Patineur (bien descendre sur les fentes latérales)

