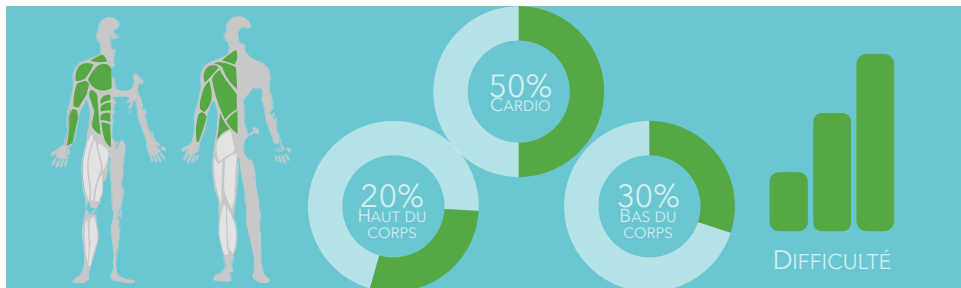
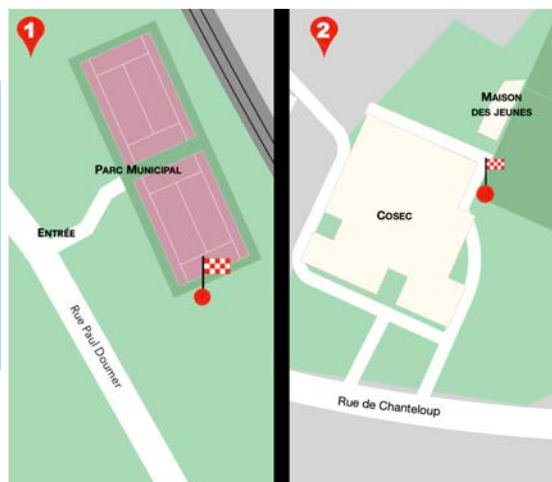


CIRCUIT CARDIO

CONFIRMÉ



COSSEC : 61 Rue de Chanteloup, 78510 Triel-sur-Seine
PARC MUNICIPAL : 246 Rue Paul Doumer, 78510 Triel-sur-Seine



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

EXERCICE 1

JUMPING JACK

POSITION INITIALE // Debout, les mains le long du corps.

RÉALISATION // En simultané, écartez les jambes et rejoignez vos mains au-dessus de la tête, puis revenez en position initiale. Enchaînez le mouvement.

RESPIRATION // Respirez normalement.

30 RÉPÉTITIONS, 4 FOIS, 30 SEC DE REPOS.



EXERCICE 2

MONTÉE DE GENOUX

POSITION INITIALE // Position debout.

RÉALISATION // Faites des montées de genoux à hauteur mi-cuisses. Accompagnez le mouvement de vos bras. Un bras se lève en même temps que le genou opposé. Enchaînez le mouvement.

RESPIRATION // Respirez normalement. .

30 RÉPÉTITIONS, 4 FOIS, 30 SEC DE REPOS.



EXERCICE 3

BURPEES / TRACTIONS

POSITION INITIALE // Debout sous la barre.

REALISATION // Réalisez une Burpees puis enchaînez directement avec une traction. Recommencez.

RESPIRATION // Respirez normalement.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 30 SEC DE REPOS.



EXERCICE 4

SQUAT ÉCARTÉ/SERRÉ

POSITION INITIALE // En position de squat, les jambes sont fléchies.

RÉALISATION // Réalisez un saut en refermant les jambes, puis enchaînez avec un saut pour ouvrir les jambes. Recommencez l'enchaînement sans vous arrêter. Regardez devant vous pour ne pas arrondir le dos.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 20 SEC DE REPOS.

Photos exercice 4



EXERCICE 5

GAINAGE

POSITION INITIALE // En position de planche, sur les coudes et les pieds. La tête, les épaules et les hanches, sont sur le même axe.

REALISATION // Fixez un point au sol et maintenez la position

RESPIRATION // Respirez normalement.

40 SEC, 5 FOIS, 30 SEC DE REPOS.

