

# EN JUIN... C'EST CIRCUIT TRAINING !!!

Ce nouveau programme est composé de séances en « circuit training » (renforcement musculaire) à effectuer en alternance avec des séances type « cardio » (travail d'endurance)

Tu peux réaliser ce programme plusieurs semaines de suite. Je te conseille même de le reprendre en août afin de préparer notre rentrée !!!

Il faut te référer à ton niveau de classe mais si cela est trop dur ou trop facile, tu peux essayer un autre niveau... C'est toi qui décide !

L'important est de pratiquer au moins **30 minutes par jour** !

N'oublie pas de boire pendant les séances !!!!!

# 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

## Pense à bien t'échauffer avant de faire les exercices

Il est nécessaire d'activer ton système cardio-vasculaire et...

<https://youtu.be/d4XYPihs2LI>

... de mobiliser tes articulations

<https://youtu.be/jJ-3-2o2MRQ>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b><u>Circuit training</u></b> <b>Niveau 1</b> <a href="https://youtu.be/mbKe5MCPND8">https://youtu.be/mbKe5MCPND8</a></p> <p><b>ou</b></p> <p><b>Niveau 2</b> <a href="https://youtu.be/o6cVVMRHzXU">https://youtu.be/o6cVVMRHzXU</a></p>	<p><b><u>Enchaîne</u></b> <b>deux séries de</b> <b>8 x (30'/30')</b></p> <p>Ex : corde à sauter pendant 30 sec Repos pendant 30 sec Je répète cela 8 fois Je prends une pause de 5 minutes Et je recommence *</p>	<p><b><u>Circuit training</u></b> <b>Niveau 1</b> <a href="https://youtu.be/mbKe5MCPND8">https://youtu.be/mbKe5MCPND8</a></p> <p><b>ou</b></p> <p><b>Niveau 2</b> <a href="https://youtu.be/o6cVVMRHzXU">https://youtu.be/o6cVVMRHzXU</a></p>	<p><b><u>Enchaîne</u></b> <b>deux séries de</b> <b>8 x (30'/30')</b></p> <p>Ex : corde à sauter pendant 30 sec Repos pendant 30 sec Je répète cela 8 fois Je prends une pause de 5 minutes Et je recommence *</p>	<p><b><u>Circuit training</u></b> <b>Niveau 1</b> <a href="https://youtu.be/mbKe5MCPND8">https://youtu.be/mbKe5MCPND8</a></p> <p><b>ou</b></p> <p><b>Niveau 2</b> <a href="https://youtu.be/o6cVVMRHzXU">https://youtu.be/o6cVVMRHzXU</a></p>

\* Tu peux faire la même chose sur un vélo d'appartement, un rameur, en courant ou même en sautant sur place

**Ta séance est finie ? Il faut maintenant t'étirer**

<https://www.youtube.com/watch?v=rIDv7M MxLw&authuser=0>

# 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>

## Pense à bien t'échauffer avant de faire les exercices

Il est nécessaire d'activer ton système cardio-vasculaire...

<https://youtu.be/d4XYPihs2LI>

et de mobiliser tes articulations

<https://youtu.be/jJ-3-2o2MRQ>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b><u>Circuit training</u></b> <b>Niveau 2</b> <a href="https://youtu.be/o6cVVMRHzXU">https://youtu.be/o6cVVMRHzXU</a></p> <p><b>ou</b></p> <p><b>Niveau 3</b> <a href="https://youtu.be/FL9zhkTrXZc">https://youtu.be/FL9zhkTrXZc</a></p>	<p><b><u>Enchaîne</u></b> <b>deux séries de</b> <b>10 x (30'/30')</b></p> <p>Ex : corde à sauter pendant 30 sec Repos pendant 30 sec Je répète cela 10 fois Je prends une pause de 5 minutes Et je recommence *</p>	<p><b><u>Circuit training</u></b> <b>Niveau 2</b> <a href="https://youtu.be/o6cVVMRHzXU">https://youtu.be/o6cVVMRHzXU</a></p> <p><b>ou</b></p> <p><b>Niveau 3</b> <a href="https://youtu.be/FL9zhkTrXZc">https://youtu.be/FL9zhkTrXZc</a></p>	<p><b><u>Enchaîne</u></b> <b>deux séries de</b> <b>10 x (30'/30')</b></p> <p>Ex : corde à sauter pendant 30 sec Repos pendant 30 sec Je répète cela 10 fois Je prends une pause de 5 minutes Et je recommence *</p>	<p><b><u>Circuit training</u></b> <b>Niveau 2</b> <a href="https://youtu.be/o6cVVMRHzXU">https://youtu.be/o6cVVMRHzXU</a></p> <p><b>ou</b></p> <p><b>Niveau 3</b> <a href="https://youtu.be/FL9zhkTrXZc">https://youtu.be/FL9zhkTrXZc</a></p>

\* Tu peux faire la même chose sur un vélo d'appartement, un rameur, en courant ou même en sautant sur place

**Ta séance est finie ? Il faut maintenant t'étirer**

[https://www.youtube.com/watch?v=rIDv7M\\_MxLw&authuser=0](https://www.youtube.com/watch?v=rIDv7M_MxLw&authuser=0)