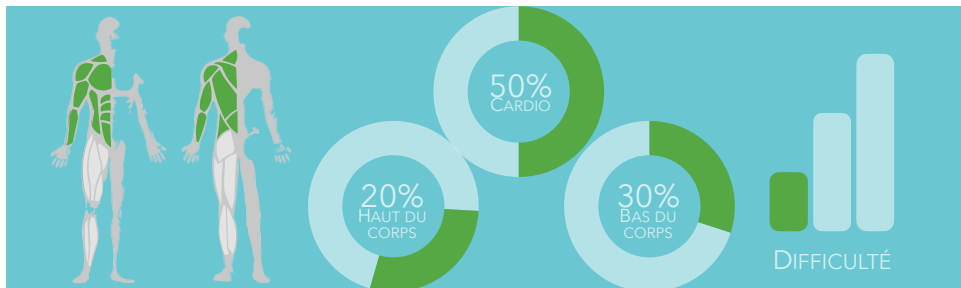
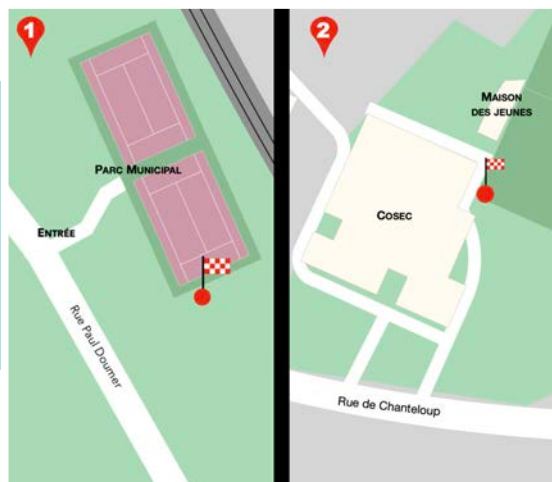


CIRCUIT CARDIO

DÉBUTANT



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

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 2

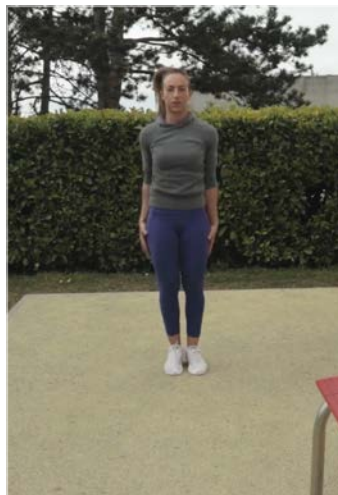
JUMPING JACK

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

RÉALISATION // En simultanément, 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, 5 FOIS, 30 SEC DE REPOS.



EXERCICE 3

TIPPING

POSITION INITIALE // Debout

REALISATION // Faites des petits pas sur place rapidement.

RESPIRATION // Respirez normalement.

1 MINUTE , 3 FOIS, 20 SEC DE REPOS.



EXERCICE 4

ABDOS SUR BANC

POSITION INITIALE // Allongé sur la banc, les mains tenant la barre derrière la tête.

REALISATION // Réalisez des élévations de jambes. Gardez les jambes tendues et serrées. Contrôlez la descente sans poser les pieds sur le banc. Enchaînez le mouvement.

RESPIRATION // Expirez sur la montée, et inspirez sur la descente.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



Photos exercice 4



EXERCICE 5

ABDOS CRUNCH

POSITION INITIALE // Le dos sur le sol, les jambes et les hanches fléchies, les pieds en appuis sur la barre et les tibias sont parallèles au ciel. Les bras sont tendus derrière votre tête.

RÉALISATION // Venez toucher vos chevilles, puis revenez à votre place en contractant la descente.

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

20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.

