
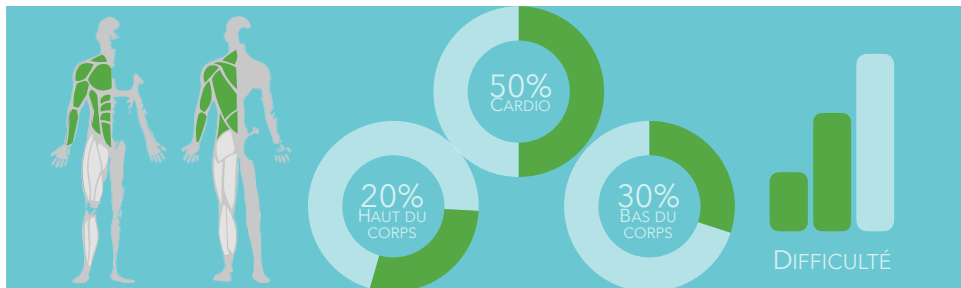
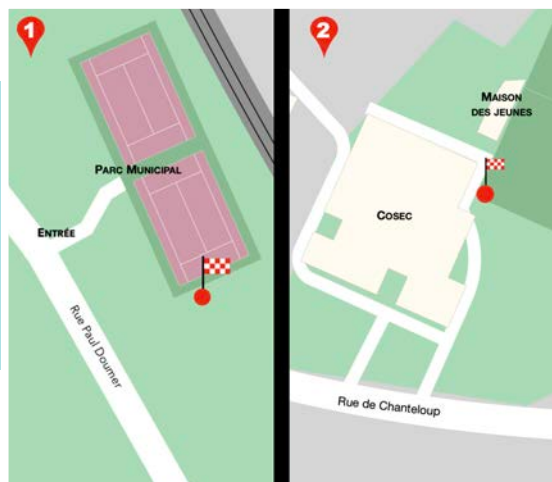


CIRCUIT CARDIO

INTÉRMEDIAIRE



 **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

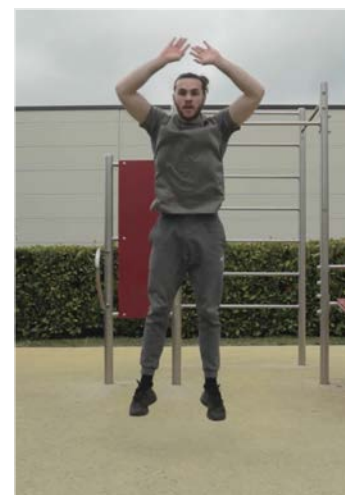
BURPEES

POSITION INITIALE // Commencez le mouvement debout.

RÉALISATION // Fléchissez les genoux, posez vos mains au sol, reculez les jambes en même temps, de manière à vous retrouver en position de planche. Faites une pompe. Ramenez vos jambes en simultanément pour vous retrouver en position fléchie. Redressez-vous en effectuant un saut et touchez vos mains au-dessus de la tête. Veillez à garder votre sangle abdominale contractée.

RESPIRATION // Respirez normalement.

5 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 30 SEC DE REPOS.



EXERCICE 3

FENTES ALTERNÉES AVEC ASSISTANCE

POSITION INITIALE // Debout, les mains sur les hanches ou le long du corps, les jambes écartées de la largeur du bassin.

RÉALISATION // Faites un pas vers l'avant en fléchissant les jambes. L'angle des deux jambes doit être à 90°. Fixez un point vers l'horizon, puis revenez à votre position initiale. Recommencez.

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

20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 30 SEC DE REPOS.



EXERCICE 4

TIPPING

POSITION INITIALE // Debout

REALISATION // Faites des petits pas sur place rapidement.

RESPIRATION // Respirez normalement.

50 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.

