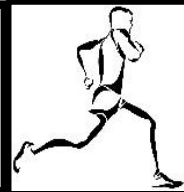

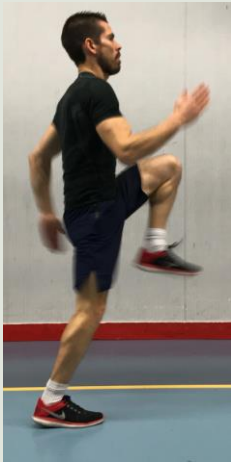





CIRCUIT TRAINING A DOMICILE HIIT

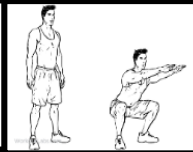
E.SANNA - 2020






WARM UPS



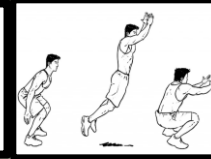
Exos	Course	High Knee Montée Genoux	Butt-Kicker Talons-fesses	Tipping	Jumping Jack
VISUELS					
Variantes	Distances et allures variées En continu ou fractionné	Varié le rythme Sur place ou en déplacement avant, arrière, côté	Varié le rythme Sur place ou en déplacement avant, arrière, côté	Varié le rythme Sur place ou en déplacement avant, arrière, côté	Amplitude du mouvement, + : Ramener les bras devant (seal jack) ou les croiser vers l'avant (scissor jack)




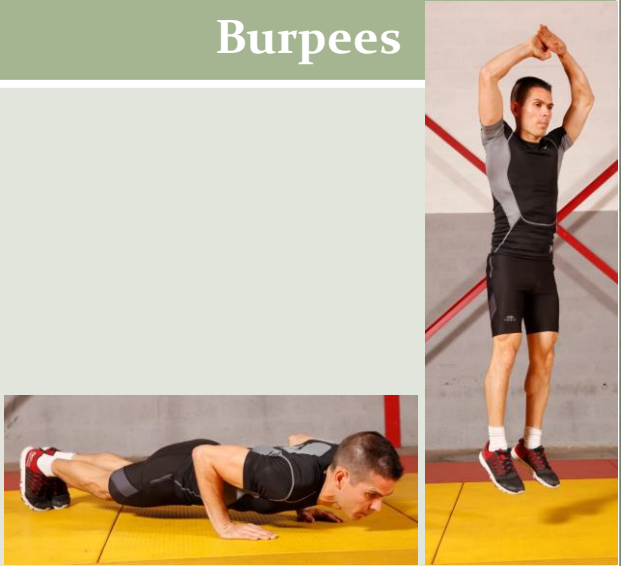
SQUATS & FENTES



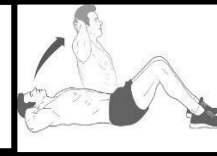
Exos	Squat	Squat Jump	Lunge	Lunge jump	Wall Sit
VISUELS					
Variantes	<p>-: ½ squats +: Rajouter des charges (lests), Ralentir le rythme de contraction Croiser les jambes en position haute (criss cross)</p>	<p>-: ½ squat jumps Ne pas sauter et monter sur pointes (tiptoes squat) + : Rajouter des charges (lests) Augmenter l'amplitude du saut</p>	<p>Amplitude de la fente + : Rajouter des charges (lests), Pied arrière surélevé (fente bulgare), pivoter le buste (twist), en déplacement (walk)</p>	<p>Amplitude de la fente + : Rajouter des charges (lests), Avec ciseau des jambes en l'air (scissor jump), Déplacement latéral (fente du patineur)</p>	<p>- : Avec les mains en appui sur les genoux ou bassin plus haut que les genoux + : Sur une jambe</p>

LES SAUTS



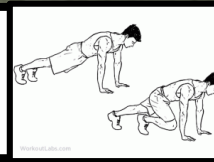
Exos	Broad Jump	Tuck Jump	Ninja Jump	Burpees
VISUELS				
Variantes	<p>Varier l'amplitude du saut +: Rajouter des charges (lests) Sur une jambe (one leg BJ)</p>	<p>Varier l'amplitude du saut +: Rajouter des charges (lests)</p>	<p>- : S'aider des bras et d'une flexion des hanches, effectuer juste des flexions-extensions de hanches + : Rajouter des charges (lests)</p>	<p>- : Pompe/grouper/squat bas (drop push up), burpees sans la pompe (half burpee), grouper les jambes l'une après l'autre avant de sauter (split burpee) + : Saut de gauche à droite (side to side burpee), saut groupé en l'air (tuck jump burpee), saut extension vers l'avant (broad jump burpee), sur une jambe (one leg burpee)</p>







LES ABDOS



Exos	Abs plank (cuillère)	Cycling (pédalo)	Scissors (ciseaux)
VISUELS	A man in a black t-shirt and shorts is lying on his stomach on a blue mat, propped up on his elbows with his legs extended straight out.	A man in a black t-shirt and shorts is lying on his back on a blue mat, with his legs bent at the knees and feet flat on the floor, mimicking a cycling motion.	A man in a black t-shirt and shorts is lying on his back on a blue mat, with his legs extended straight out and slightly bent at the knees.
Variantes	- : Fléchir les jambes + : Avec des lests aux chevilles, bras au dessus de la tête (hollow body), idem avec balancier (hollow rock)	+ : Avec des lests aux chevilles	- : Fléchir les jambes + : Avec des lests aux chevilles
Exos	Knee raise	Leg Raise	Sit-Up
VISUELS	A man in a black t-shirt and shorts is lying on his back on a blue mat, with his knees bent and feet flat on the floor, lifting his legs towards his chest.	A man in a black t-shirt and shorts is lying on his back on a blue mat, with his legs extended straight up towards the ceiling.	A man in a black t-shirt and shorts is sitting on a blue mat, leaning back on his hands with his legs bent and feet flat on the floor, in a sit-up position.
Variantes	- : Moins tendre les jambes à chaque fois + : Avec lests aux chevilles, lever le bassin (tuck dragon flag)	- : Légère flexion des jambes + : Avec lests aux chevilles, lever le bassin et aligner les jambes (dragon flag)	- : Réduire l'amplitude + : Mettre des lests aux poignets.




GAINAGES AVANT



Exos	Superman Plank	Mountain Climber	Front Plank
VISUELS			
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> - : Bras et/ou jambe fléchi + : Avec lests aux chevilles et aux poignets, pompes puis bras et jambes opposées se lèvent (bird dog push-up) 	<ul style="list-style-type: none"> - : Poser le pied à chaque fois, Grouper les 2 jambes simultanément (squat thrust) + : Amener les pieds sur côté des mains (spiderman MC), sur les avant bras (forearm MC) 	<ul style="list-style-type: none"> - : Mains ou avant-bras surélevés sur un banc + : Pieds ou avant-bras en appui sur un fitball (balance front plank), avancer puis reculer les épaules (rocking plank)
Exos	Tap Plank	Up & Down Plank	Wall Tap Plank
VISUELS			
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> - : Toucher poignets, coudes, épaules opposés + : Toucher hanches, genoux opposés 	<ul style="list-style-type: none"> - : Sur les genoux ou les mains surélevées (declined) + : Avec gilet lesté ou les pieds surélevés (inclined), les 2 bras en même temps. 	<ul style="list-style-type: none"> - : Légère flexion des jambes, réduire l'amplitude + : Gainage frontal sol-mur après une pompe







GAINAGES ARRIERES & LATERAUX



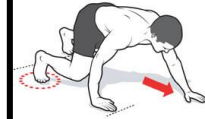
Exos	Arch Up	Back Bridge (pont)	Back Plank
VISUELS			
Variantes	<p>- : Fléchir les bras et/ou les jambes</p> <p>+ : Avec lestes aux chevilles ou poignets, action de papillon ou battements des bras.</p>	<p>+ : Flexion-extension des hanches (hip thrust)</p> <p>Faire sur une jambe (one leg BB), se déplacer dos vers le (crab walk)</p>	<p>- : Les mains ou avant-bras surélevés sur un banc</p> <p>+ : Les pieds ou les avant-bras en appui sur un fit ball (balance back plank)</p>
Exos	Side Plank		
VISUELS			
Variantes	<p>Sur la main, bras tendu</p> <p>+ : Avec la jambe supérieure levée, monter et baisse les hanches.</p>		




LES POMPES



Exos	Pushups	T Pushups	Sphinx Pushups
VISUELS			
Variantes	<p>- : Mains contre un mur, sur les genoux</p> <p>+ : avec les mains surélevées, avec gilet lesté, élastique derrière les omoplates, pieds surélevés, lever les mains en bas, pose de mains variées</p>	<p>- : Avec les mains surélevées</p> <p>+ : Avec gilet lesté, relever la jambe supérieure lors de la rotation</p>	<p>- : Sur les genoux ou les mains surélevées (declined)</p> <p>+ : Avec gilet lesté ou les pieds surélevés (inclined), mains largeurs épaules (russian PU)</p>
Exos	ForeArm Pushups	Hindu Pushups	Jumping Jack Pushups
VISUELS			
Variantes	<p>- : Sur les genoux ou les mains surélevées (declined)</p> <p>+ : Avec gilet lesté ou les pieds surélevés (inclined)</p>	<p>- : Fléchir les genoux (groupé)</p> <p>+ : Avec gilet lesté</p>	<p>- : Faire que les mains ou que les pieds (au sol ou mains surélevées)</p> <p>+ : Avec gilet lesté, pieds surélevés</p>

LES DEPLACEMENTS AU SOL



Exos	Inchworms	Bear Crawl	Spiderman Crawl
VISUELS			
Variantes	Varier la distance à franchir (amplitude) + : Faire une pompe à chaque fois, se déplacer vers l'avant ou l'arrière	Varier la distance à franchir + : Jambes tendues (bear walk), en arrière, en montée ou descente (stairs)	Varier la distance à franchir + : Sur les avant-bras (tiger crawl), en arrière, en montée ou descente (stairs)

SEANCE 1

Choisir pour chaque exo, l'un des 3 niveaux proposés (entourer) et faire 3 tours du circuit 1 puis 3 tours du circuit 2. Note ton temps C1 :min..... C2 :min.....

WARM UPS	SQUATS & FENTES	SAUTS	ABDOS	GAINAGE AVANT	GAINAGE ARRIERE	POMPES	Déplac. Sol
<i>Exo 1 :</i> Run	<i>Exo 1 :</i> Sq. jump	<i>Exo 1 :</i> Burpees	<i>Exo 1 :</i> Scissors	<i>Exo 1 :</i> Front Plank	<i>Exo 1 :</i> Arch up	<i>Exo 1 :</i> Pushups	<i>Exo 1 :</i> Bear Crawl
50m	X 10	X 10	X 10	15 sec	15 sec	X 10	10m
100m	X 20	X 20	X 20	30 sec	30 sec	X 20	20m
200m	X 30	X 30	X 30	1min	1min	X 30	30m
<i>Exo 2 :</i> High Knee	<i>Exo 2 :</i> Lunge	<i>Exo 2 :</i> Tuck Jump	<i>Exo 2 :</i> Abs Plank	<i>Exo 2 :</i> Tap Plank	<i>Exo 2 :</i> Back Bridge	<i>Exo 2 :</i> Sphynx Pushups	<i>Exo 2 :</i> Inchworm
X 40	X 10	X 5	15 sec	X 10	15 sec	X 5	X 10
X 60	X 20	X 10	30 sec	X 20	30 sec	X 10	X 20
X 80	X 30	X 15	1min	X 30	1min	X 15	X 30

MON RESSENTI (de très facile à très dur) : 1 2 3 4 5 🤔

CONSEIL DU JOUR : Le manque de sommeil peut nuire à ta santé et à ta forme physique car c'est le moment le plus efficace de ta récupération.

SEANCE 2

Choisir pour chaque exo, l'un des 3 niveaux proposés (entourer) et faire 3 tours du circuit 1 puis 3 tours du circuit 2. Note ton temps C1 :min..... C2 :min.....

WARM UPS	SQUATS & FENTES	SAUTS	ABDOS	GAINAGE AVANT	GAINAGE ARRIERE	POMPES	Déplac. Sol
<i>Exo 1 :</i> Run	<i>Exo 1 :</i> Squat	<i>Exo 1 :</i> Broad jump	<i>Exo 1 :</i> Knee Raise	<i>Exo 1 :</i> Superman Plank	<i>Exo 1 :</i> Side Plank	<i>Exo 1 :</i> Jumping Jack Pushups	<i>Exo 1 :</i> Spider Crawl
50m	X 20	X 5	X 10	15 sec	15 sec	X 5	5m
100m	X 40	X 10	X 20	30 sec	30 sec	X 10	10m
200m	X 60	X 15	X 30	1min	1min	X 15	20m
<i>Exo 2 :</i> Jumping Jack	<i>Exo 2 :</i> Lunge Jump	<i>Exo 2 :</i> Ninja jump	<i>Exo 2 :</i> Sit Up	<i>Exo 2 :</i> Mountain Climber	<i>Exo 2 :</i> Back bridge	<i>Exo 2 :</i> Hindu Pushups	<i>Exo 2 :</i> Inchworm
X 40	X 10	X 5	X 10	X 40	15 sec	X 5	X 10
X 60	X 20	X 10	X 20	X 60	30 sec	X 10	X 20
X 80	X 30	X 15	X 30	X 80	1min	X 15	X 30

MON RESSENTI (de très facile à très dur) : 1 2 3 4 5 

CONSEIL DU JOUR : N'abuse pas des matières grasses (surtout les polysaturés/ privilégie Oméga3/6) et des produits sucrés « industriels ».

SEANCE 3

Choisir pour chaque exo, l'un des 3 niveaux proposés (entourer) et faire 3 tours du circuit 1 puis 3 tours du circuit 2. Note ton temps C1 : ...min..... C2 : ...min.....

WARM UPS	SQUATS & FENTES	SAUTS	ABDOS	GAINAGE AVANT	GAINAGE ARRIERE	POMPES	Déplac. Sol
<i>Exo 1 :</i> Run	<i>Exo 1 :</i> Squat	<i>Exo 1 :</i> Broad jump	<i>Exo 1 :</i> Leg Raise	<i>Exo 1 :</i> Up & Down Plank	<i>Exo 1 :</i> Back Plank	<i>Exo 1 :</i> T Pushups	<i>Exo 1 :</i> Inchworm
50m	x 20	x 5	x 5	x 5	15 sec	x 5	x 10
100m	x 40	x 10	x 10	x 10	30 sec	x 10	x 20
200m	x 60	x 15	x 15	x 15	1min	x 15	x 30
<i>Exo 2 :</i> Butt Kicker	<i>Exo 2 :</i> Wall Sit	<i>Exo 2 :</i> Tuck Jump	<i>Exo 2 :</i> Cycling	<i>Exo 2 :</i> Wall Tap Plank	<i>Exo 2 :</i> Arch Up	<i>Exo 2 :</i> Forearm Pushups	<i>Exo 2 :</i> Spider Crawl
x 40	15 sec	x 5	x 10	x 5	15 sec	x 5	5m
x 60	30 sec	x 10	x 20	x 10	30 sec	x 10	10m
x 80	1min	x 15	x 30	x 15	1min	x 15	20m

MON RESSENTI (de très facile à très dur) : 1 2 3 4 5 🤔

CONSEIL DU JOUR : Bois de l'eau régulièrement. L'hydratation est fondamentale au bon fonctionnement de l'organisme. En cas de déshydratation, ta récupération est + longue et, lors de l'effort, ton corps est moins efficace. Une perte de 2% d'hydratation réduit de 20% tes perfs.

SEANCE 4

Choisir pour chaque exo, l'un des 3 niveaux proposés (entourer) et faire 3 tours du circuit 1 puis 3 tours du circuit 2. Note ton temps C1 : ...min..... C2 : ...min.....

WARM UPS	SQUATS & FENTES	SAUTS	ABDOS	GAINAGE AVANT	GAINAGE ARRIERE	POMPES	Déplac. Sol
<i>Exo 1 :</i> Run	<i>Exo 1 :</i> Sq. jump	<i>Exo 1 :</i> Burpees	<i>Exo 1 :</i> Scissors	<i>Exo 1 :</i> Front Plank	<i>Exo 1 :</i> Arch up	<i>Exo 1 :</i> Pushups	<i>Exo 1 :</i> Bear Crawl
50m	X 10	X 10	X 10	15 sec	15 sec	X 10	10m
100m	X 20	X 20	X 20	30 sec	30 sec	X 20	20m
200m	X 30	X 30	X 30	1min	1min	X 30	30m
<i>Exo 2 :</i> High Knee	<i>Exo 2 :</i> Lunge	<i>Exo 2 :</i> Tuck Jump	<i>Exo 2 :</i> Abs Plank	<i>Exo 2 :</i> Tap Plank	<i>Exo 2 :</i> Back Bridge	<i>Exo 2 :</i> Sphynx Pushups	<i>Exo 2 :</i> Inchworm
X 40	X 10	X 5	15 sec	X 10	15 sec	X 5	X 10
X 60	X 20	X 10	30 sec	X 20	30 sec	X 10	X 20
X 80	X 30	X 15	1min	X 30	1min	X 15	X 30

MON RESSENTI (de très facile à très dur) : 1 2 3 4 5 

CONSEIL DU JOUR : Associe légumes, féculents et protéines à chaque repas.

SEANCE 5

Choisir pour chaque exo, l'un des 3 niveaux proposés (entourer) et faire 3 tours du circuit 1 puis 3 tours du circuit 2. Note ton temps C1 :min..... C2 :min.....

WARM UPS	SQUATS & FENTES	SAUTS	ABDOS	GAINAGE AVANT	GAINAGE ARRIERE	POMPES	Déplac. Sol
<i>Exo 1 :</i> Run	<i>Exo 1 :</i> Squat	<i>Exo 1 :</i> Broad jump	<i>Exo 1 :</i> Knee Raise	<i>Exo 1 :</i> Superman Plank	<i>Exo 1 :</i> Side Plank	<i>Exo 1 :</i> Jumping Jack Pushups	<i>Exo 1 :</i> Spider Crawl
50m	X 20	X 5	X 10	15 sec	15 sec	X 5	5m
100m	X 40	X 10	X 20	30 sec	30 sec	X 10	10m
200m	X 60	X 15	X 30	1min	1min	X 15	20m
<i>Exo 2 :</i> Jumping Jack	<i>Exo 2 :</i> Lunge Jump	<i>Exo 2 :</i> Ninja jump	<i>Exo 2 :</i> Sit Up	<i>Exo 2 :</i> Mountain Climber	<i>Exo 2 :</i> Back bridge	<i>Exo 2 :</i> Hindu Pushups	<i>Exo 2 :</i> Inchworm
X 40	X 10	X 5	X 10	X 40	15 sec	X 5	X 10
X 60	X 20	X 10	X 20	X 60	30 sec	X 10	X 20
X 80	X 30	X 15	X 30	X 80	1min	X 15	X 30

MON RESSENTI (de très facile à très dur) : 1 2 3 4 5 

CONSEIL DU JOUR : Evite de sauter un repas (3 repas + 1/2 collation) et de grignoter entre les repas.

SEANCE 6

Choisir pour chaque exo, l'un des 3 niveaux proposés (entourer) et faire 3 tours du circuit 1 puis 3 tours du circuit 2. Note ton temps C1 : ...min..... C2 : ...min.....

WARM UPS	SQUATS & FENTES	SAUTS	ABDOS	GAINAGE AVANT	GAINAGE ARRIERE	POMPES	Déplac. Sol
<i>Exo 1 :</i> Run	<i>Exo 1 :</i> Squat	<i>Exo 1 :</i> Broad jump	<i>Exo 1 :</i> Leg Raise	<i>Exo 1 :</i> Up & Down Plank	<i>Exo 1 :</i> Back Plank	<i>Exo 1 :</i> T Pushups	<i>Exo 1 :</i> Inchworm
50m	x 20	x 5	x 5	x 5	15 sec	x 5	x 10
100m	x 40	x 10	x 10	x 10	30 sec	x 10	x 20
200m	x 60	x 15	x 15	x 15	1min	x 15	x 30
<i>Exo 2 :</i> Butt Kicker	<i>Exo 2 :</i> Wall Sit	<i>Exo 2 :</i> Tuck Jump	<i>Exo 2 :</i> Cycling	<i>Exo 2 :</i> Wall Tap Plank	<i>Exo 2 :</i> Arch Up	<i>Exo 2 :</i> Forearm Pushups	<i>Exo 2 :</i> Spider Crawl
x 40	15 sec	x 5	x 10	x 5	15 sec	x 5	5m
x 60	30 sec	x 10	x 20	x 10	30 sec	x 10	10m
x 80	1min	x 15	x 30	x 15	1min	x 15	20m

MON RESSENTI (de très facile à très dur) : 1 2 3 4 5 

CONSEIL DU JOUR : la souplesse permet de réaliser les mouvements avec facilité, fluidité et sans dégrader la posture. Cela permet également de prévenir les blessures. Les amplitudes de tes mouvements augmentent, et ceux-ci gagnent en qualité.