

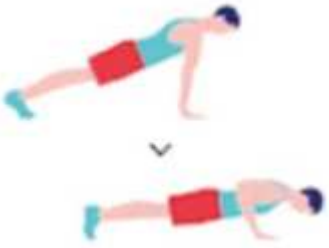
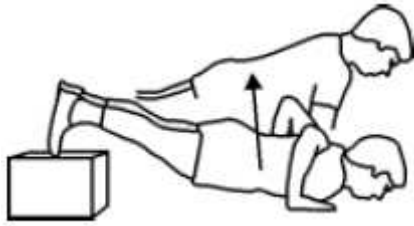
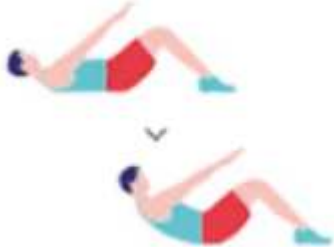











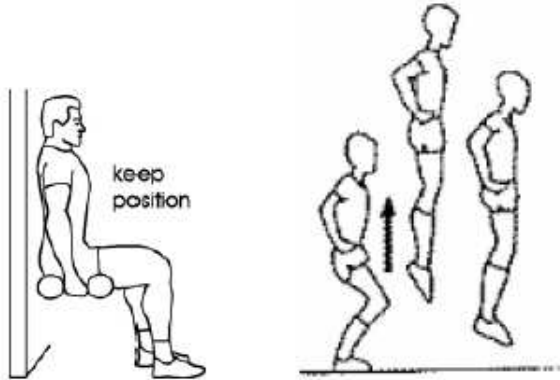

Types d'exercices

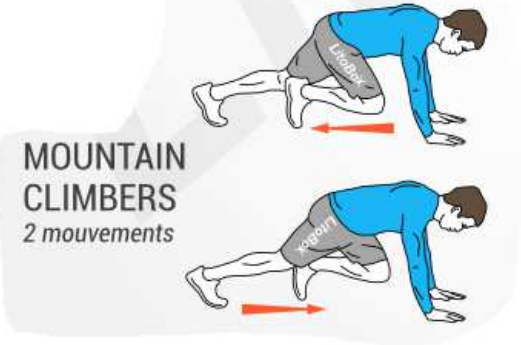

<p>Pas sauté</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Saut dynamique en ouvrant et refermant bras et jambes</p> <p>Bon exercice dynamique pour débuter une séance. Il donnera le rythme pour les autres exercices. N'hésitez pas à mettre de la musique si vous êtes chez vous, c'est un plus pour s'encourager.</p>
<p>Chaise</p> <p>Séance type : 2x20" ou 2x40"</p>	 <p>Se tenir en position assise contre un mur, dos bien plaqué.</p> <p>Utile pour gagner les quadriceps. Je vous conseille particulièrement cet exercice si vous avez prévu de faire du dénivelé.</p>
<p>Pompe</p> <p>Séance type : 2x5 ou 2x10</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Un bon moyen de développer la musculature du haut du torse. Si les pompes sont trop difficiles au début, faites les en prenant appui sur vos genoux</p>



<p>Pompes expert</p>	
<p>Abdo crunch</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Objectif : décoller les épaules du sol en contractant les abdominaux, expiration total</p> <p>Cet exercice permet de muscler les abdominaux sans pour autant faire souffrir les lombaires</p>
<p>Planche faciale</p> <p>Séance type : 2x20" ou 2x40"</p>	 <p>Utile pour gagner vos abdominaux. Je vous recommande tout particulièrement cet exercice pour tonifier la base de votre torse. Cela vous sera utile pour votre posture en marchant et soulagera votre dos. Si cette position est trop difficile à tenir au début, faites le en prenant appui sur vos genoux</p>
<p><u>Step</u></p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Cet exercice tonique développe votre propulsion. Pensez à bien alterner l'impulsion sur chacune des jambes. Attention de choisir une chaise bien stable ... Si c'est trop difficile au début, choisissez un sautoir moins haut</p>

<p>Squat</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Utile pour muscler les quadriceps. Cet exercice est un bon indicateur de votre niveau de forme. Pensez à bien descendre jusqu'au bout. Si vous avez un problème d'équilibre, placez une petite cale sous vos talons.</p> <p>Le squat à vide est d'une importance capitale dès lors qu'il va t'apprendre comment bien exécuter ce mouvement sans mettre ton dos ou tes genoux en péril. C'est un passage obligé avant de pouvoir utiliser les barres et essayer d'autres progressions plus avancées.</p> <p>Le point crucial à garder à l'esprit, quand tu squattes, c'est de <u>toujours maintenir le dos droit</u> et de ne surtout jamais l'arrondir. Aussi, tu dois comprendre que tout part des fessiers. Non des genoux. Ce ne sont pas tes genoux qui doivent se plier vers l'avant quand tu te baisses mais tes fesses qui doivent partir en arrière, comme si t'allais te poser sur une chaise.</p>
<p>Triceps</p> <p>Séance type : 2x5 ou 2x10</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Fléchir et tendre les bras</p> <p>Bon mouvement pour muscler les triceps. Si cet exercice trop difficile au début, faites le en vous plaçant au sol et en prenant appui des mains sur un support moins haut.</p>
<p>Montée genoux</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Bon exercice dynamique pour remobiliser votre corps en cours de séance. Cela vous aidera à garder votre rythme et travailler la synchronisation de vos gestes.</p>

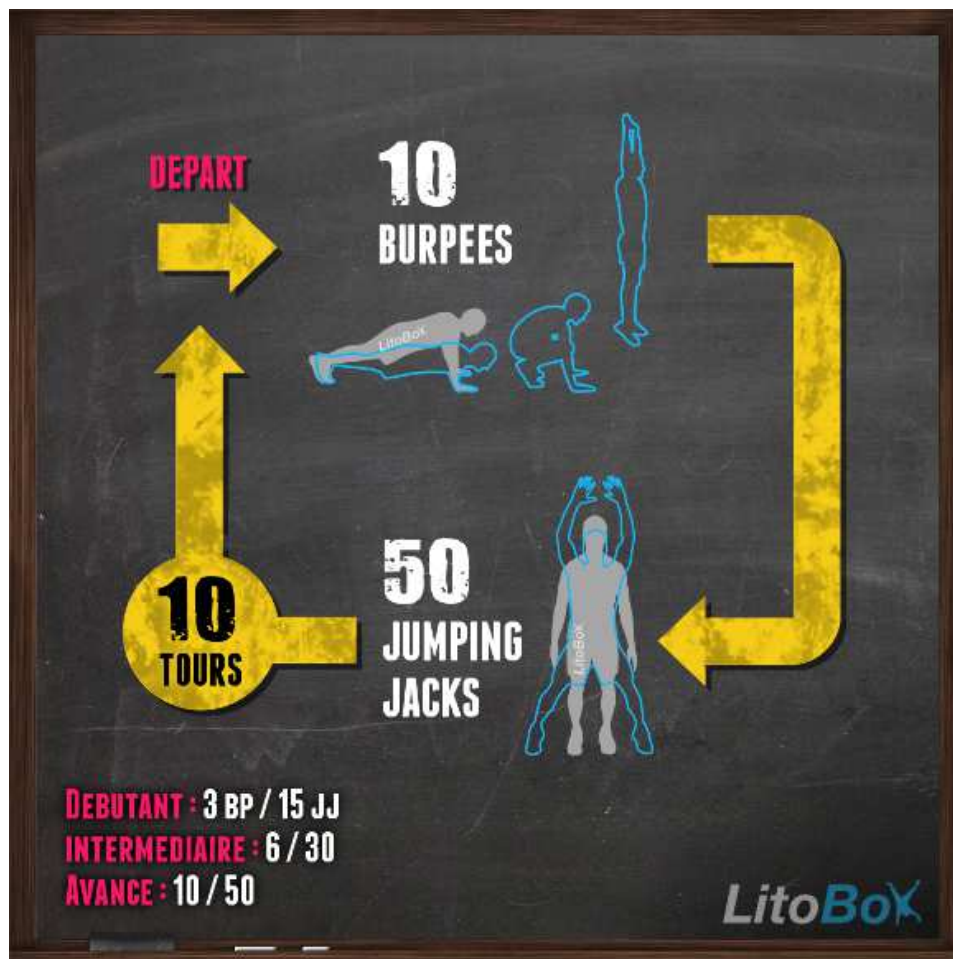
<p>Flexion avant ou fentes ou lunges</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>On ne peut plus simple que la fente: les mains sur les hanches, fais un pas en avant et descends jusqu'à venir frôler le sol avec le genou arrière (tout en gardant le dos bien droit). Reviens à ta position de départ et change de jambe.</p> <p>Utile pour muscler les quadriceps avec un mouvement ample. Pensez à bien descendre pour faire travailler vos muscles sur toute leur amplitude</p> <p>Variante : faire un saut pour changer de position</p>
<p>Pompe et pivot</p> <p>Séance type : 2x5 ou 2x10</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Faire une pompe et se redresser en levant un bras, alterner après chaque pompe</p> <p>Exercice sympa à faire mais uniquement lorsque vous aurez assimilé l'exercice des pompes « normales ».</p>
<p>Planche latérale</p> <p>Séance type : 2x10" ou 2x20"</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Utile pour gagner vos abdominaux de manière complémentaire par rapport à l'exercice de la planche faciale.</p> <p>Répéter la position de chaque côté</p>

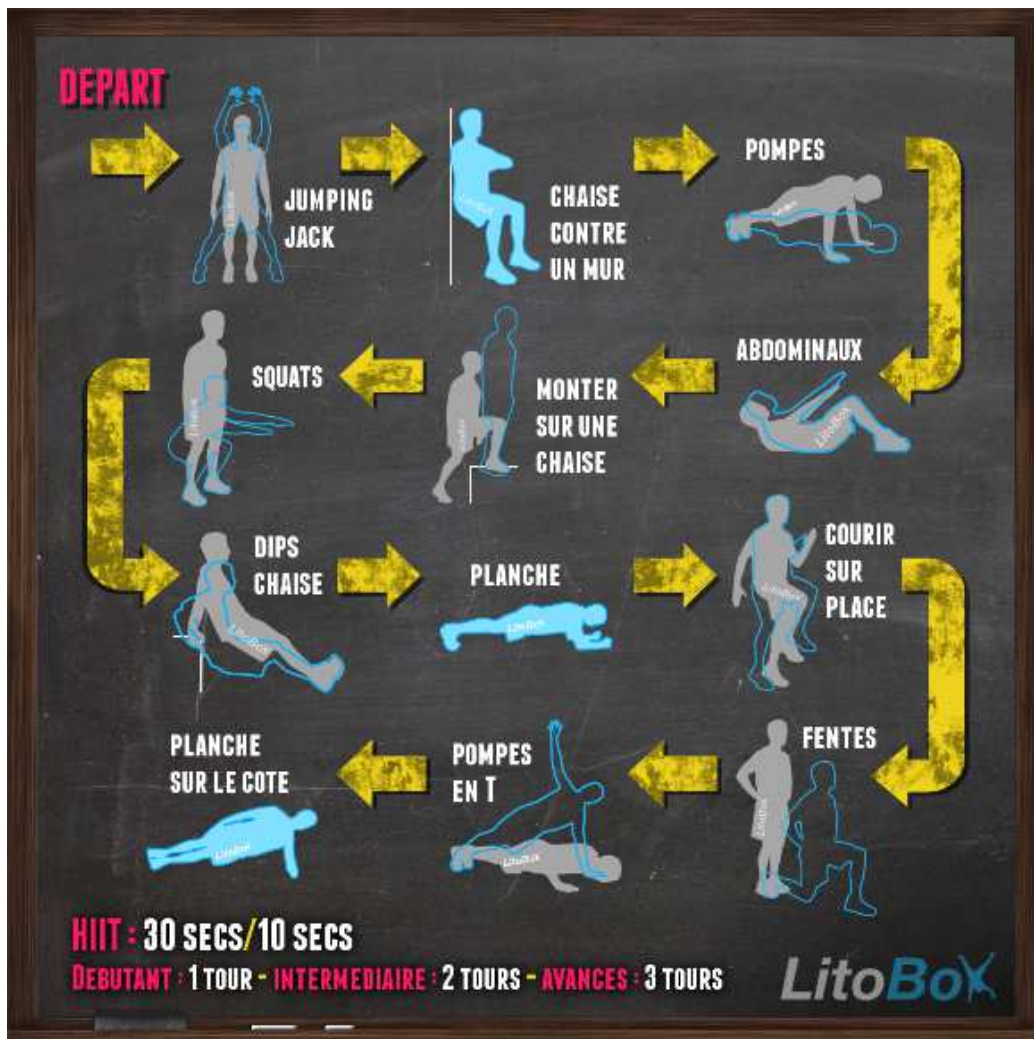
<p>Box JUMP</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	
<p>Chaise + "squat jump"</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	
<p>Chaise + "fente jump"</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	

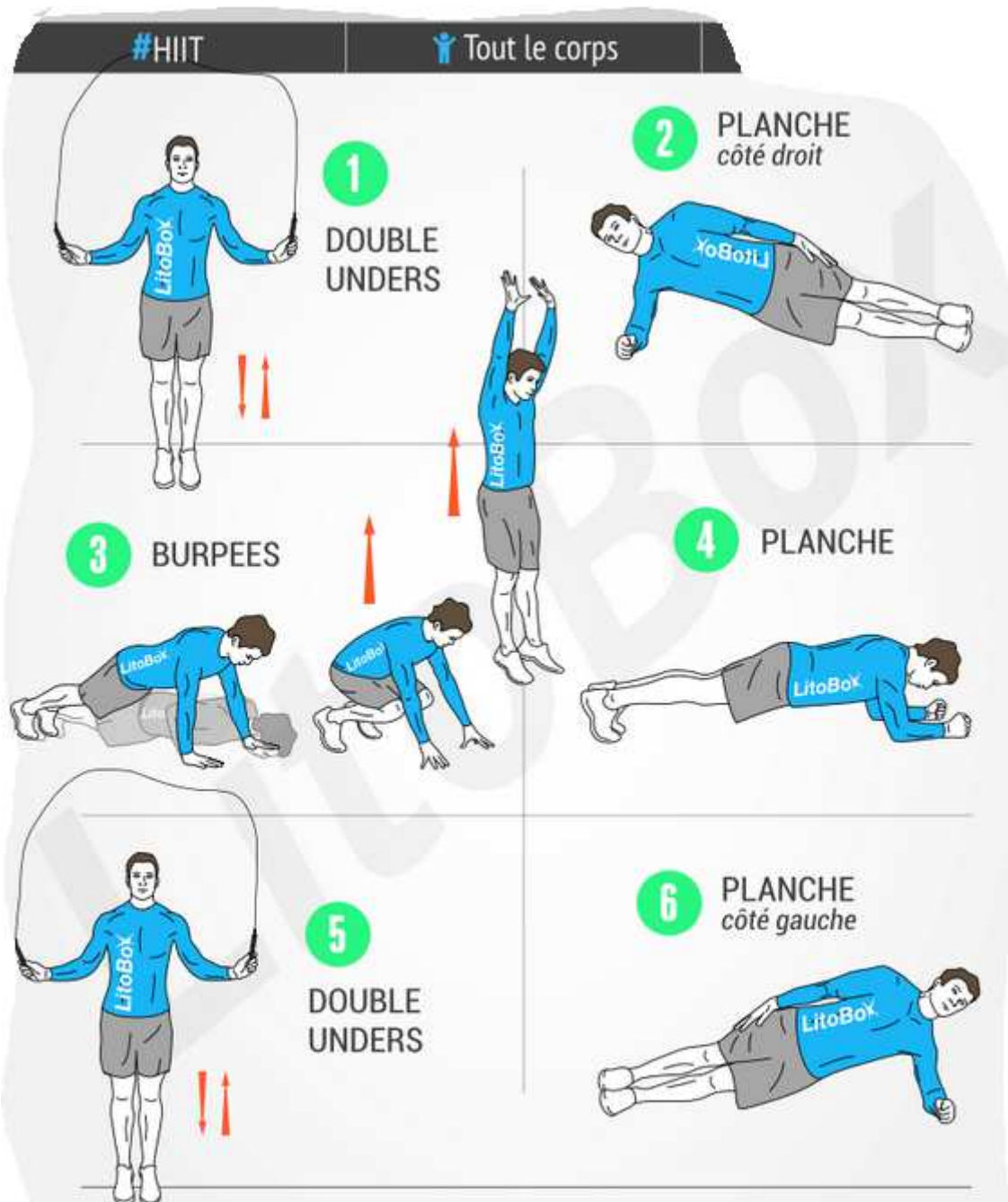
<p>Mountain climber</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>MOUNTAIN CLIMBERS 2 mouvements</p> <p>En position 4 pattes, ramener un genou après l'autre au niveau du coude. Garder le dos plat, fléchir bras et jambes au départ</p>
<p>La corde à sauter</p> <p>Séance type : 3x30'' ou 3x1'</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sauts 2 pieds joints - Sauts 1 pied - Sauts alternatifs - Sauts alternatifs en montant les genoux - Sauts en fente avant
<p>Le burpee</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Prépare-toi à souffrir. Avec le burpee, tu vas faire pomper ton cœur comme jamais. C'est l'un des exercices les plus complets et éprouvants dès lors qu'il travaille tout le corps, des bras jusqu'aux mollets.</p> <p>Pour l'exécuter, pars de la station debout, ensuite :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fléchis les jambes et viens poser les mains au sol ; 2. Jette tes pieds en arrière pour te mettre en position de pompes ; 3. Fais une pompe ; 4. Ramène tes jambes à côté de tes mains ; 5. Redresse-toi et effectue un saut.

<p>Levé de bassin</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Relever les fesses en poussant sur les talons</p>
<p>Levé de bassin (2)</p> <p>Séance type : 2x10 ou 2x20</p> <p>Ou dans circuit le max dans un temps imparti</p>	 <p>Relever les fesses en poussant sur les talons</p>

Exemples de circuits de cross Fit :



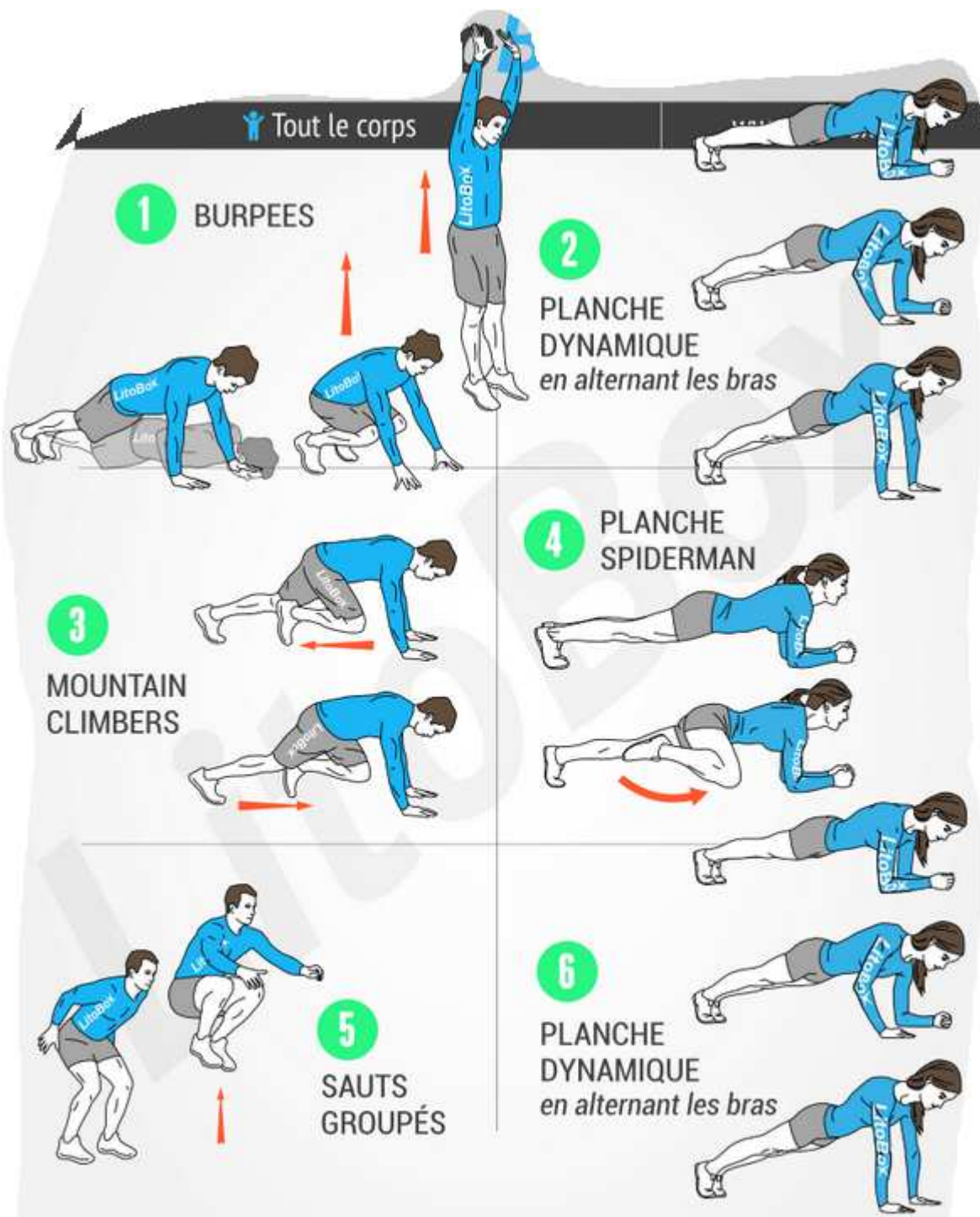




Faire 5 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

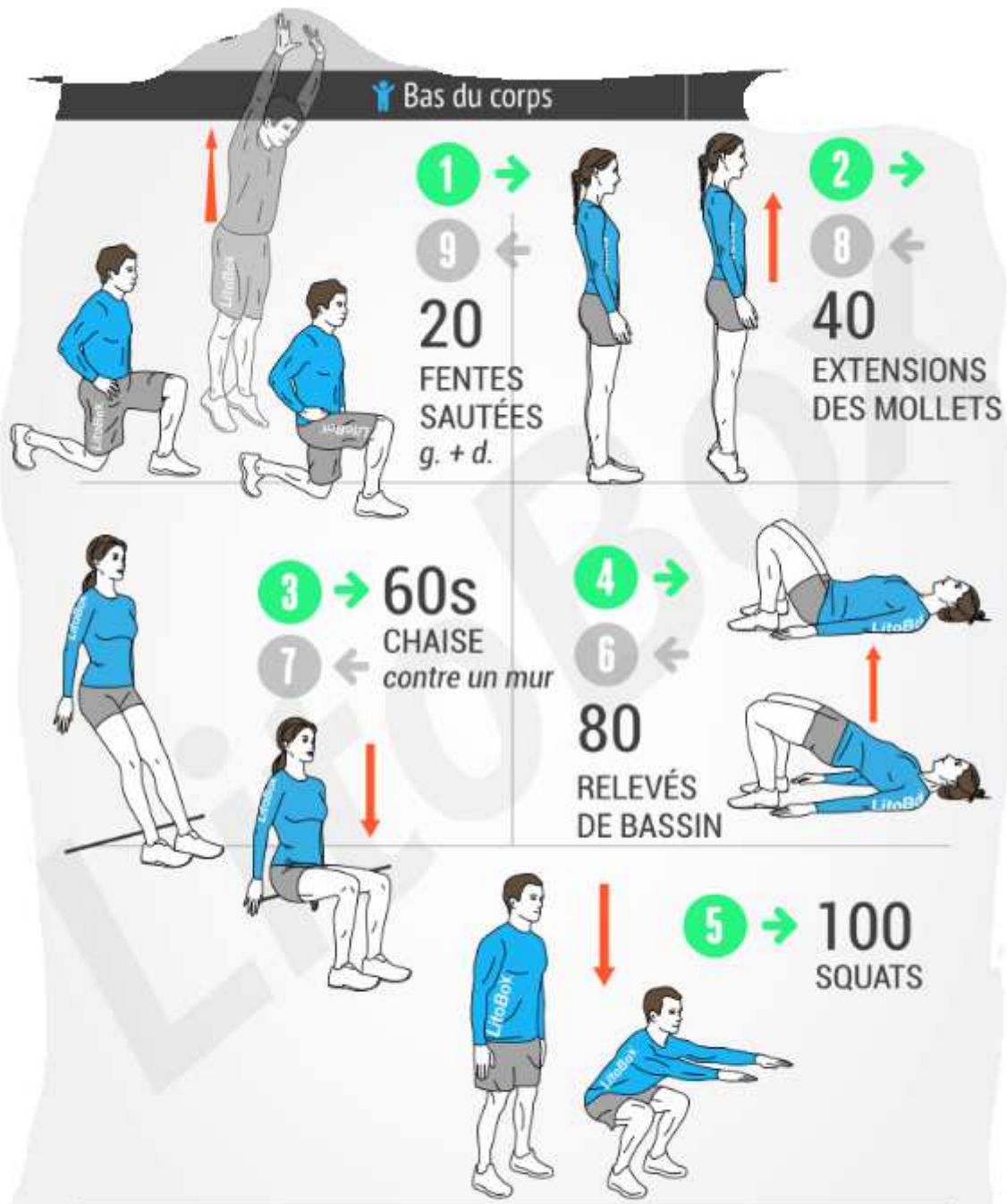
Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/70DXur>

Débutant 10s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s



Faire 5 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s






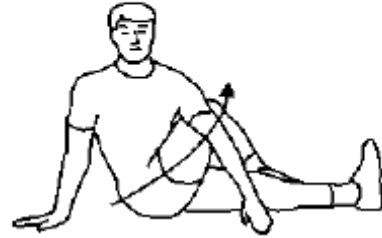


Faire, avec une bonne technique, le circuit ci-dessus.

Tenez la position haute 1 seconde sur les exercices 2 et 4.

Débutant 6/12/18/24/30 - Intermédiaire 12/24/36/48/54 - Avancé 20/40/60/80/100

Étirements :

<p>- <u>Mollets</u></p> 	<p>- <u>Adducteurs</u></p> 	<p>- <u>Ischios</u></p> 
<p>- <u>Psoas</u></p> 	<p>- <u>Quadri</u></p> 	<p>- <u>Fessier</u></p> 
<p>- <u>Epaules</u></p> 