

CIRCUIT TRAINING...



Matériel : - un tapis

- une musique entraînante pour le renforcement*
- une musique douce pour le stretching*

Vous pouvez faire évoluer vos exercices en augmentant le nombre de séries ou la durée

Echauffement : il est important de préparer le corps

- Faites des cercles avec votre tête dans les deux sens (opposez l'épaule de la tête et en arrière, allongez la nuque).*
- Faites des ronds avec les épaules, en amplifiant la grandeur.*
- Pliez les genoux, un pied sur les orteils et alternez les pieds en gardant les genoux pliés. 4 cercles pour chaque sens.*

Renforcement : pour tonifier et fortifier votre corps. CIRCUIT 1 PUIS CIRCUIT 2 (2FOIS)

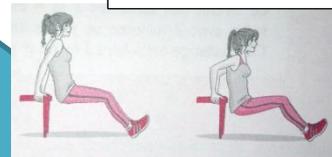
MONTER DE GENOUX



SQUAT



DIPS



POMPES

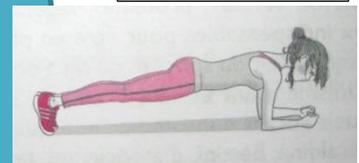


8 REPETITONS

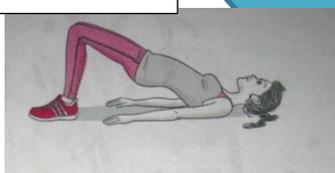
OU

30 SECONDE

GAINAGE

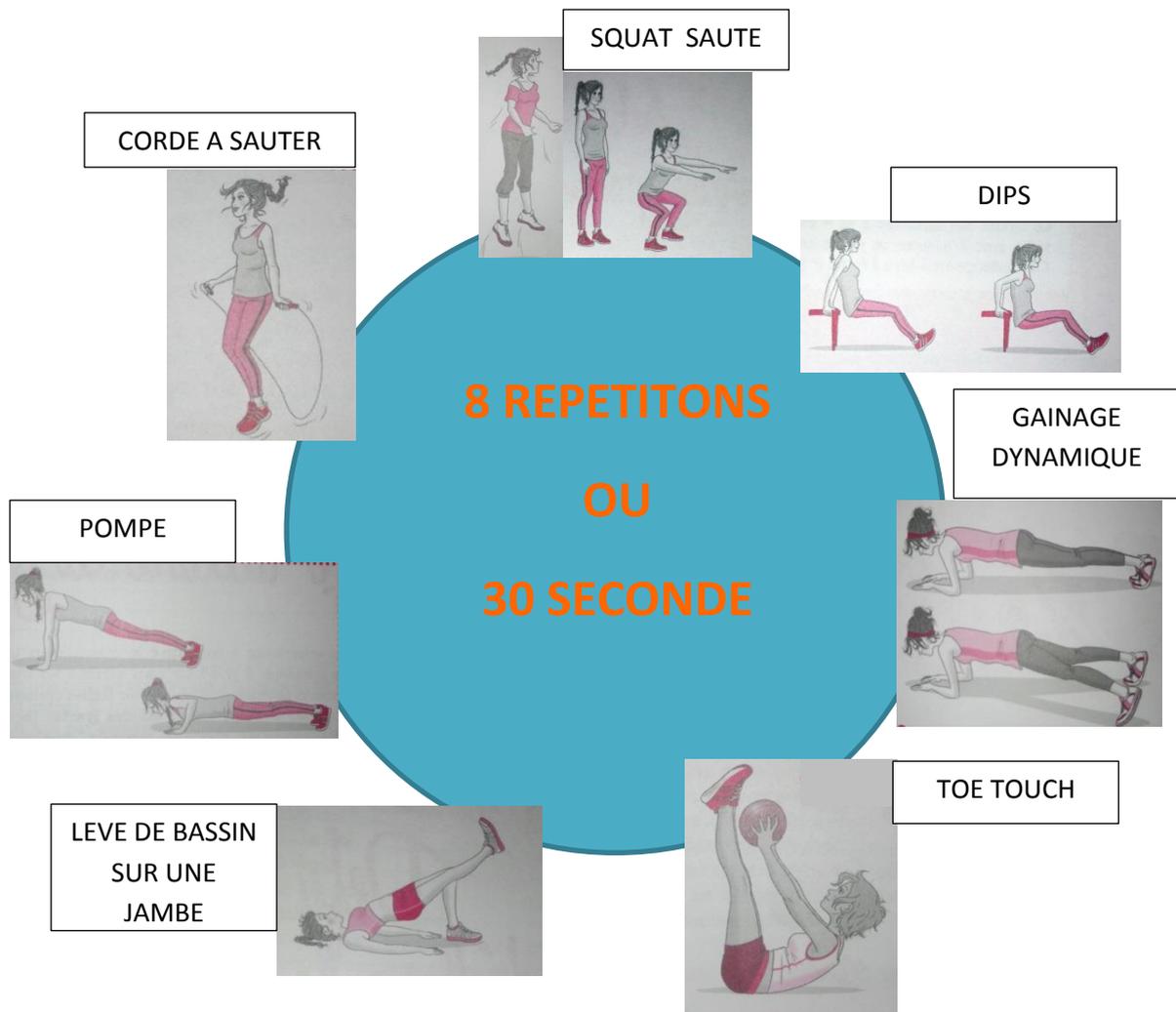


LEVE DE BASSIN



CRUNCH INVERSE





-**SQUAT** : debout jambes écartées de la largeur des épaules, descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Vous devez sentir le poids de votre corps sur les talons. Gardez le dos droit vers le haut. **SQUAT SAUTE** : AJOUT D'UN SAUT A LA FIN

- **DIPS** : Asseyez-vous dos à la chaise, jambes allongées. Vos bras sont en appui, coude fléchis, sur la chaise. Faire des flexions/extensions des bras, bassin décollé.

-**GAINAGE** : sur les genoux ou sur la pointe de pieds et sur les coudes, élevez le bassin afin d'aligner tronc/bassin/jambes. Serrer bien votre ventre pour soutenir votre dos. **DYNAMIQUE** : OUVRE FERME LES PIEDS EN BOUGEANT LE MOINS POSSIBLE LE RESTE DU CORPS.

-**CRUNCH INVERSE** : allongé sur le tapis, sur le dos, jambes au plafond. Relevez le bassin vers le haut (sans faire de bascule).

- **TOE TOUCH** : allongé sur le tapis, sur le dos, jambes au plafond. Relevez le buste et toucher les cheville (avec ou sans ballon).

-**RELEVER DE BASSIN** : allongé sur le tapis, sur le dos, jambes fléchis. Levez le bassin vers le plafond. (ne pousser pas vos côtes vers le plafonds, garder bien les genoux, le bassin, la colonne vertébrale et les épaules alignées). **SUR UNE JAMBE, LEVER UNE JAMBE AVANT DE LEVER LE BASSIN, ALTERNER LES JAMBES.**

-POMPES : sur les genoux ou sur la pointe de pieds et sur les mains (plus large que les épaules), élevez le bassin afin d'aligner tronc/bassin/jambes. Serrer bien votre ventre pour soutenir votre dos. Fléchir les coudes vers les côtés et tendre-les, rien ne doit bouger (sauf vos coudes).

-MONTER DE GENOUX OU CORDE A SAUTER : Sauter en montant en genoux au niveau du bassin, en alternant les jambes. Bien serrer les abdominaux, reposer bien les talons au sol.

Stretching : pour garder une bonne mobilité corporelle. Gardez une respiration nature et relâchez les tensions pour assouplir les muscles.

-Quadriceps : Allongé sur le ventre, une main sur le front, l'autre tient le pied pour le maintenir à la fesse, poussez le bassin dans le sol. Idem de l'autre jambe. Restez au moins 30 secondes par jambe.

-Position du chevalier : sur un genou, le pied au sol plus en avant et amenez le bassin vers l'avant en gardant le dos droit. Restez au moins 30 secondes par jambe.



-Fessiers : assis une jambe tendue devant, l'autre pliée croisée au-dessus. Avec le bras opposé à la jambe pliée, entourez le genou. Le regard est sur l'épaule et le dos droit. Restez au moins 30 secondes par jambe.



-Dos et cou : assis, les jambes fléchies devant vous, penchez la tête d'un côté, mettre la main pour amener la tête plus loin et abaissez bien l'épaule opposée. Faites de même de l'autre côté. La tête en avant tenez vos mains derrière les genoux et arrondissez le dos.

So Fit Forme

Vous remercie et vous souhaite une bonne remise forme

Renforcement Musculaire, Ballet'Fitness, Pilates...

Contactez-nous au 06 21 38 87 85

Retrouvez toutes ces informations sur www.sofitforme.site.fr