



CIRCUIT 2



# Calculer sa Fréquence Cardiaque (FC) après un entraînement

La **fréquence cardiaque (FC)** correspond au nombre de **pulsations du cœur par minute (puls / min)** à un moment donné.

Plus un effort est intense, plus la FC sera élevée.

## Comment calculer sa FC de travail ?

2 méthodes pour mesurer sa FC sans matériel :



Placer 2 doigts au niveau de la carotide



Placer 2 doigts au niveau du poignet

**Si j'ai du mal à ressentir mon pouls, je peux serrer légèrement plus fort. Pour la mesurer, tu dois être concentré uniquement sur cette tâche.**

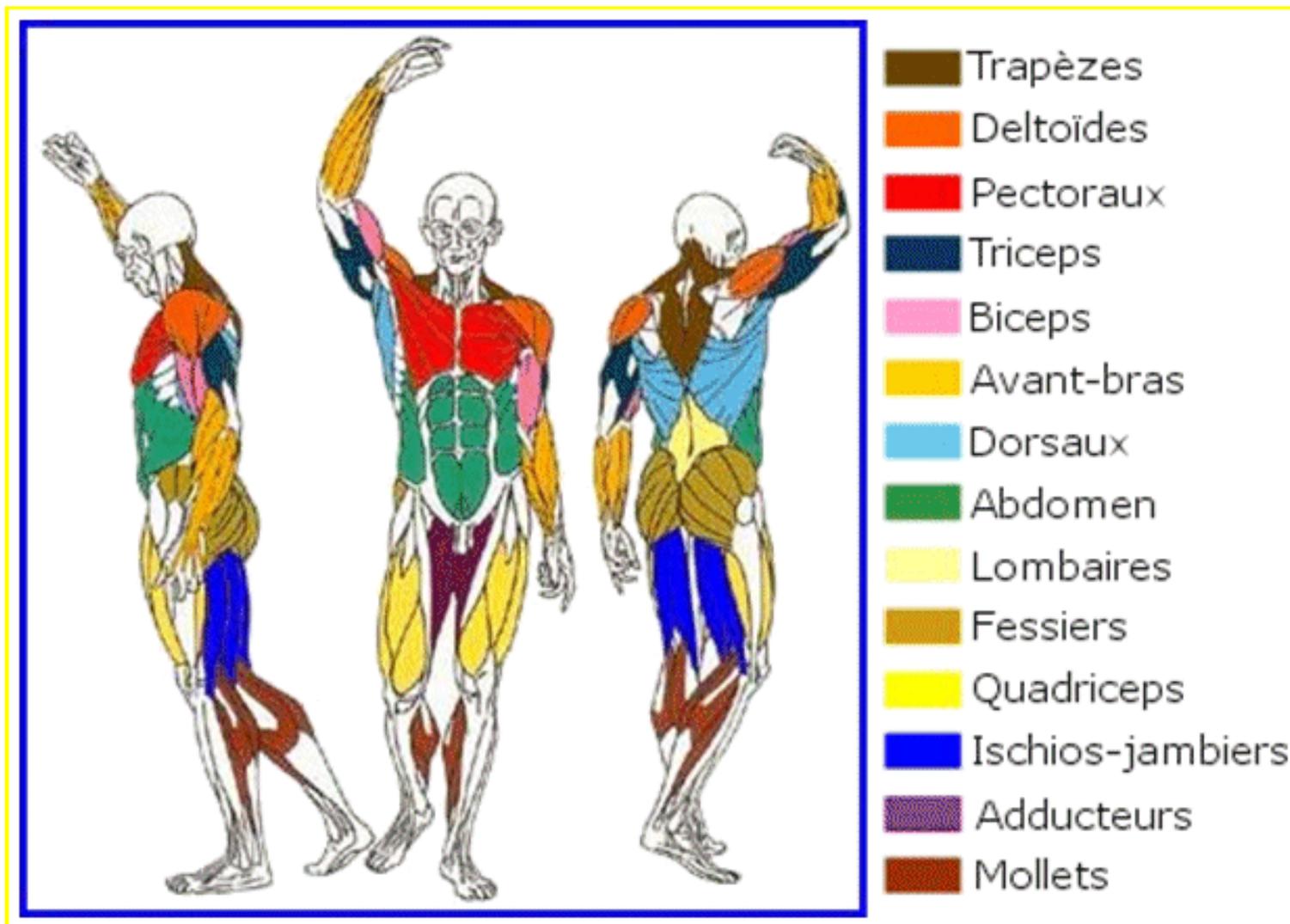
Pour que les résultats soient fiables, il est nécessaire de calculer sa FC sur 15 secondes. A l'aide d'un chronomètre, je compte le nombre de pulsations cardiaques sur 15 secondes. Je multiplie le résultat obtenu par 4 pour obtenir ma FC de travail à la fin de mon entraînement.

Ou je peux obtenir ma FC à l'aide d'un matériel spécifique ...



Je relève la valeur indiquée sur ta montre connectée à la fin de ta séance

# Pour savoir quels muscles j'ai envie de travailler



Faire du HIIT training permet de travailler sa **condition physique**, de se **maintenir en forme**, de **brûler de la graisse**, **d'affiner** ses groupes musculaires, de travailler son **cardio** / « souffle »

## Echauffement russe en musique

Triceps + déroulé

Ischios+ talons fesse et tirade

Quadri : chaise, squat puis skipping

Adducteurs puis pas ramené haies  
accélération

### CIRCUIT 1min/1min faire entre 3 et 4 circuits

#### 1/pliométrie :

je me laisse tomber pieds armés, je flechis et je saute en m'aidant des bras



#### 2/ araignée 30sec : gainage se déplacer a gauche puis à droite



#### 3/ Galop 2

#### 4/ pompes 30sec (gainage + pectoraux)

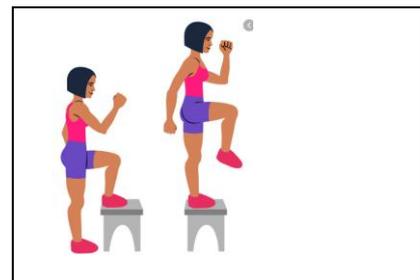
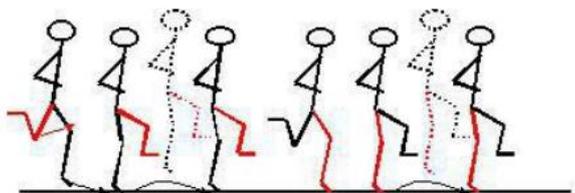


#### 5/ Travail de pied (triceps) : rebonds sur place jambes tendues pointes de pieds armées ou par-dessus petites haies



6/ gainage et psoas: **climbup 30sec**

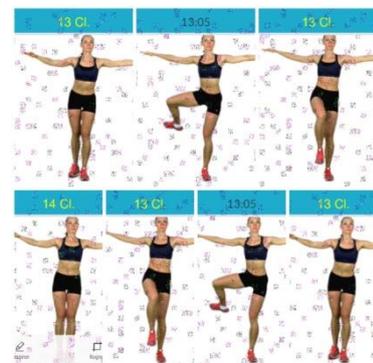
7/ **pas de sioux(chaine musculaire posterieure)** haie oranges



8/ **Impulsion** : Montee sur chaise :

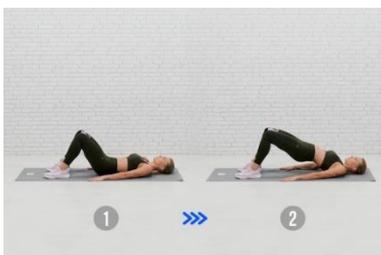


9/ **Gainage 30sec: Chenille**



10/ **Passage de haie en avant, en arriere**

11/ Montée bassin : chaine posterieure dorsaux



12/ fessiers



## Partie 2

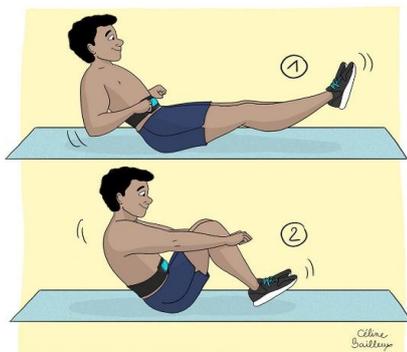
### Abdo 20 sec /40sec recup

1/ Battements



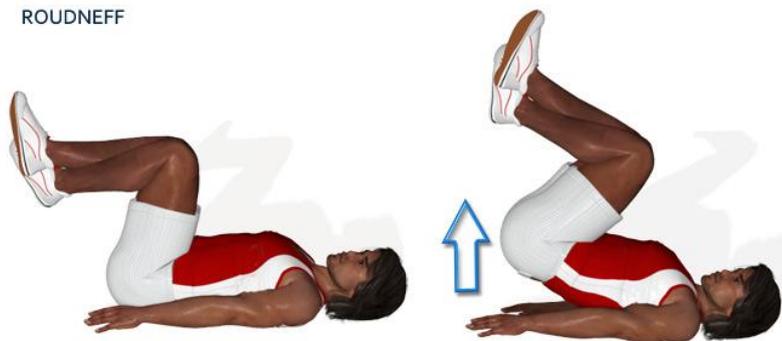
flechir les jambes si c'est trop dur

2/ Oblique



3/Rameur

ROUDNEFF



4/Montée de bassin

5/ descendre lateralement en soufflant



## Partie 3

### Groupe sprint

**20m/30m/40m >>>>>3 fois**

### Groupe hurdler

**Idem avec haies basses**

**2 appuis sur 20m**

**3 appuis sur 30mX**

**4 appuis sur 40mX6**

### **Groupe demi fond**

**10min de 10s/20s**

**(10sec j'accélère, 20 sec je recupere sur place)**

Essayer de faire toujours la meme distance

Groupe fort 60m

Groupe moyen 50m