



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.

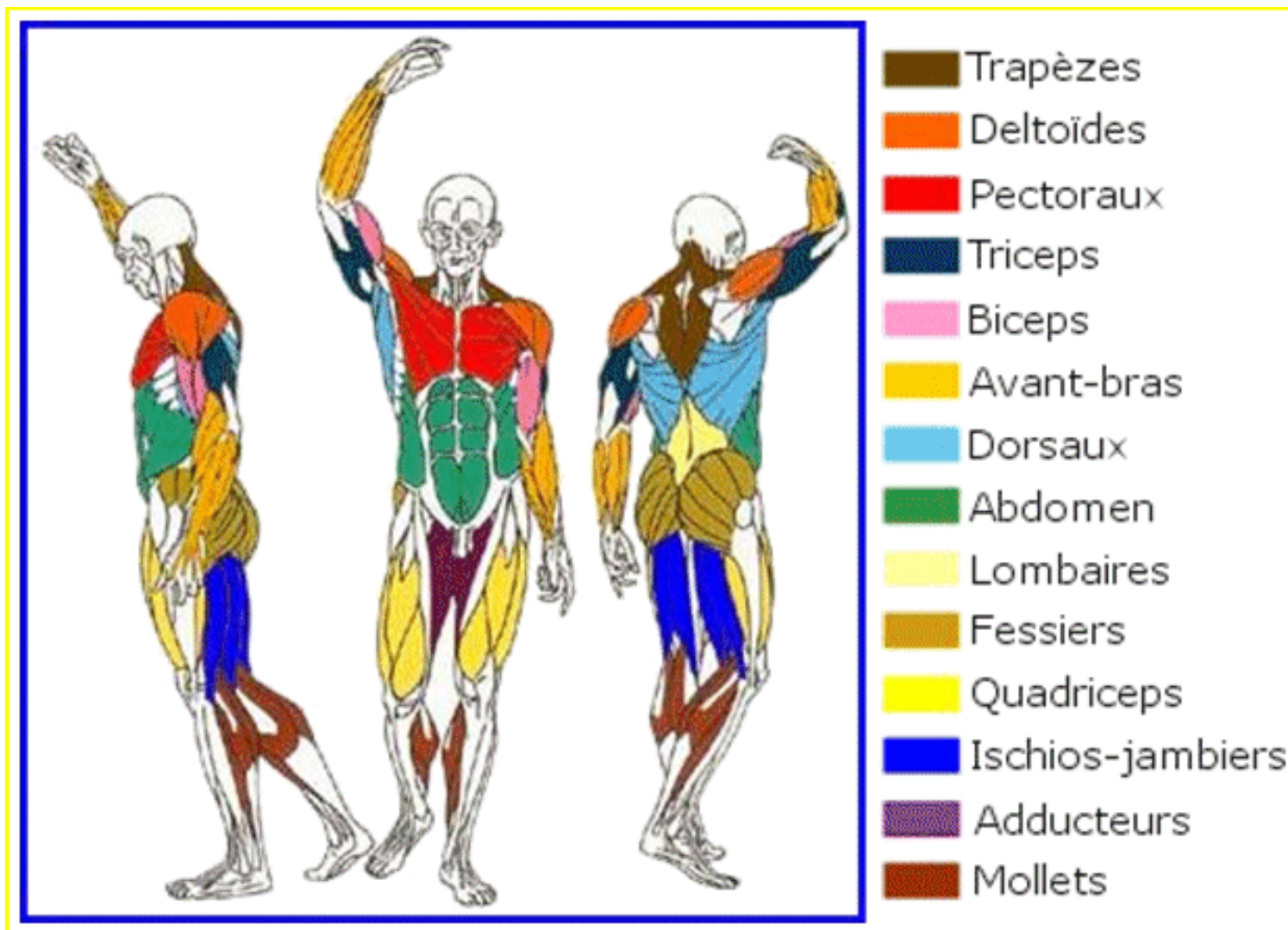
Pour que les résultats soient fiables, il est nécessaire de calculer sa FC sur 15 secondes. A l'aide d'un chronomètre, je compte le nombre de pulsations cardiaques sur 15 secondes. Je multiplie le résultat obtenu par 4 pour obtenir ma FC de travail à la fin de mon entraînement.

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)

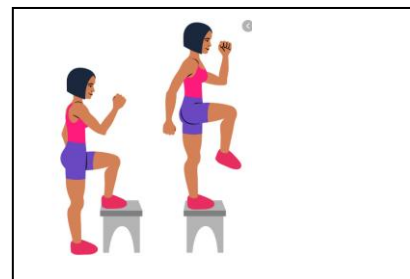
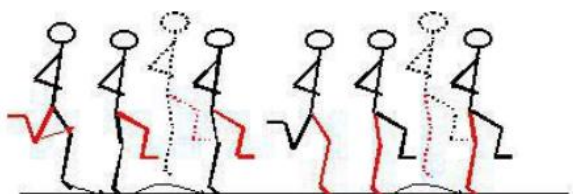


5/ Travail de pied (triceps) : rebonds sur place jambes tendues pointes de pieds armées ou par-dessus petites haies

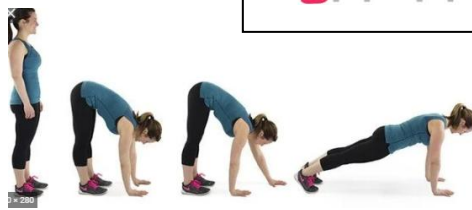


6/ gainage et psoas: **climbup 30sec**

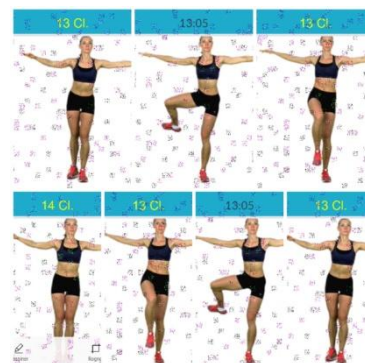
7/ **pas de sioux(chaine musculaire posterieure)** haie oranges



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

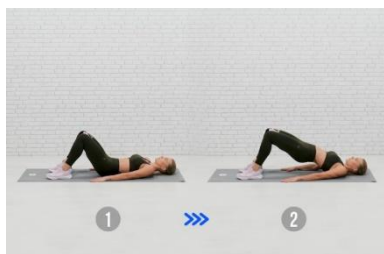


9/ **Gainage 30sec: Chenille**



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

11/ Montée bassin : chaine posterieure dorsaux



12/ fessiers



Partie 2

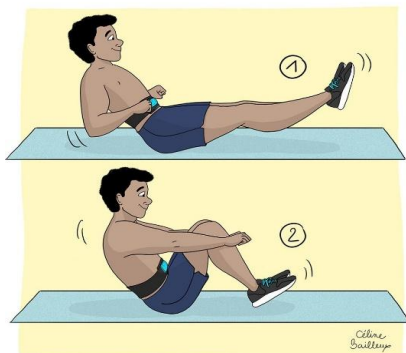
Abdo 20 sec /40sec recup

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