

# Passeport ROUGE circuit 7min30



1. Burpees 45s



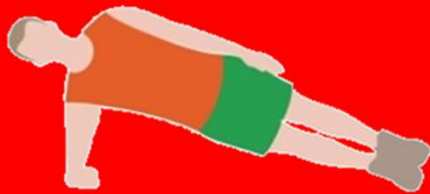
2. Montées genoux 45s



3. Planche 45s



4. Planche à droite 45s



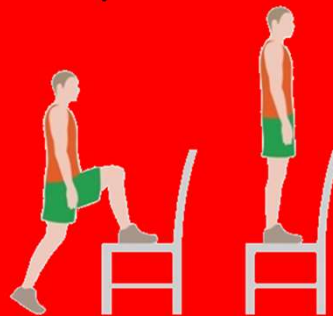
5. Planche à gauche 45s



6. Planche 45s



7. Step chaise 45s



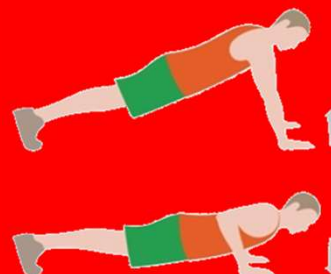
8. Chaise 45s



9. Fentes 45s



10. Pompes 45s



Choisis  
ton  
niveau



2 tours



3 tours



4 tours

Pense à  
boire



# Renforcement musculaire 4° et 3°

- Après l'échauffement, vous devez réaliser les exercices en faisant le nombre de répétitions indiquées dans le tableau.
- Les mouvements doivent être correctement effectués en faisant attention au placement du dos, des jambes, des bras et de la tête.
- Prenez le temps, ce n'est pas chronométré!!!

# ECHAUFFEMENT

## En musique c'est plus sympa !

Commencer par un échauffement articulaire de la tête, puis épaule, coude, poignet, bassin, genou et cheville. Compter jusqu'à 15 pour chaque mouvement

Faire 30 secondes de jumping jack en suivant un rythme soutenu

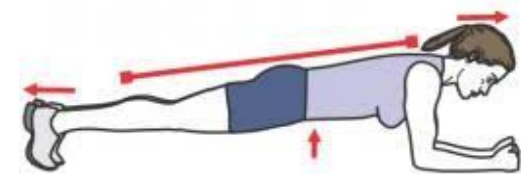
(En position debout, les pieds joints, et les bras le long du corps, sautez en écartant les pieds, les pointes de pied légèrement tournées vers l'extérieur, les genoux légèrement fléchis et les bras sont tendus au-dessus de la tête puis revenir en position de départ.)



30 secondes de repos !

30 secondes de gainage ventral (tenir en planche sur les avant bras)

Si vous lâchez avant les 30s, essayer de reprendre et de terminer le temps : tant pis si ce n'est pas fait en une seule fois



30 secondes de repos !

# ECHAUFFEMENT

## En musique c'est plus sympa !

Faire 30 secondes de montées de genou sur place en suivant un rythme soutenu (le talon de la jambe pliée doit être à hauteur du genou de la jambe tendue)

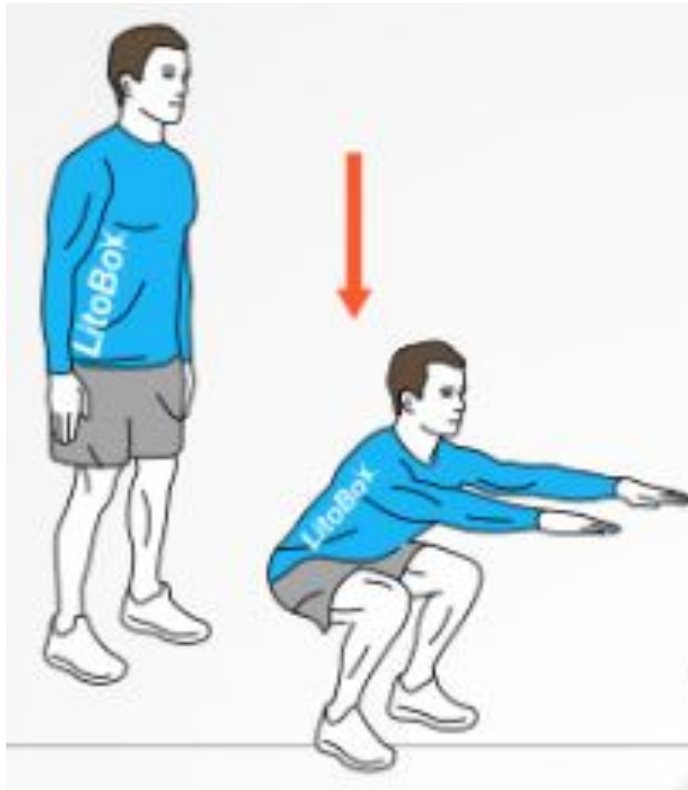


30 secondes de repos !

Faire 30 secondes de talon fesse sur place en gardant le dos bien droit



## SQUAT



Pieds écartés largeur du bassin et orteils vers l'extérieur

Fléchir sur les genoux en gardant le dos droit et sans décoller les talons

Regarder loin devant

Inspirer en descendant et expirer en montant

REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
20 répétitions	Dos droit Regard loin devant	Pieds écartés largeur d'épaule Pieds ouverts, orteils vers l'extérieur



## PLANCHE

Posez les avant bras au sol de la largeur des épaules

Contractez les fesses et les abdominaux

Regardez un point fixe vers l'avant

Inspirez et expirez régulièrement

REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
TENIR 30s à 1 minute	Tête / tronc / pieds alignés	Ne pas creuser le dos

## MOUVEMENT DU GRIMPEUR



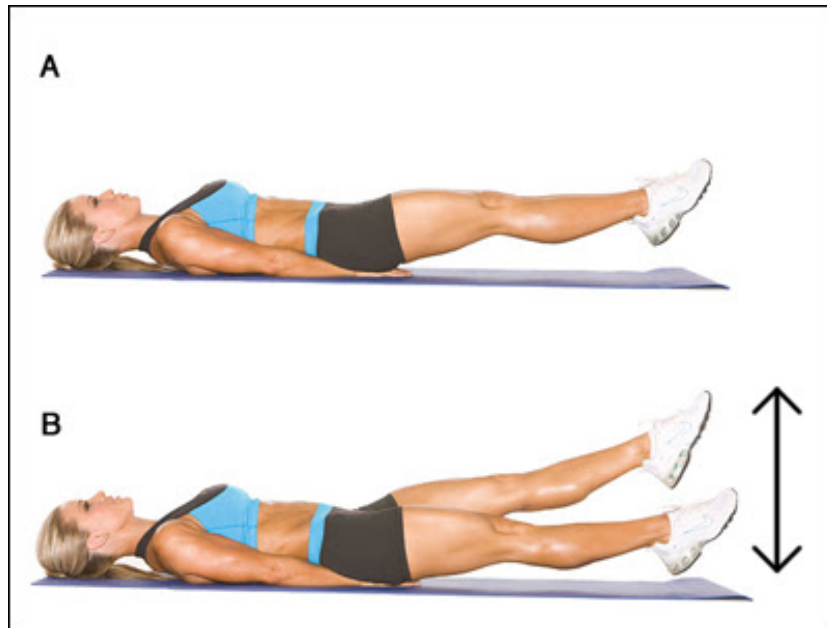
Se mettre en position pompe, bras tendus

Dos droit et abdominaux contractés

Amenez un genou à la poitrine sans poser le pied au sol puis alternez l'autre côté

REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
30 répétitions (1 répétition = mouvement jambe droite et gauche)	Tête, dos, pieds droits, regard vers l'avant	Ne pas relever les fesses

## ABDOMINAUX



Allongez sur le dos, jambes tendues et serrées, bras le long du corps,

Contractez les abdominaux

Collez le bas de votre dos au sol (il ne doit pas y avoir d'espace entre le bas de votre dos et le sol)

Levez la jambe droite tout en gardant la jambe gauche tendue dans sa position initiale

Puis la jambe gauche tout en baissant la jambe droite qui revient en position de départ

REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
20 répétitions ( 1 répétition = jambe droite et gauche)	Tête, dos, regard vers l'avant	Na pas creuser le dos (mettre les mains sous les fesses)



## FENTES AVANTS



Jambes écartées à la largeur du bassin

Amenez la jambe droite vers l'avant et abaissez-vous en formant un angle de 90°

Ramenez la jambe au centre et faire de même avec la jambe gauche

REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
20 répétitions ( 1 répétition = jambe droite et gauche)	Dos droit, tête droite, regard vers l'avant	Le genou arrière ne touche pas le sol et ne doit pas dépasser l'axe du talon



## POMPES

Inspirer et descendre en fléchissant les bras en gardant le corps droit

Amener le ventre à 10 à 15 cm du sol

Remonter en expirant et tendant totalement les bras

Descendre et monter à la même vitesse



REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
10 à 15 pour les filles 15 à 20 pour les garçons	Tête et tronc en prolongement des jambes	Mains espacées largeur d'épaule

## LA CHAISE



Dos à un mur, asseyez vous comme vous le feriez sur une chaise, le mur vous servant de dossier.

Les cuisses doivent être parallèles au sol, vos genoux former un angle à 90 degrés, et vos pieds légèrement écartés (largeur du bassin) et pointés vers l'avant.

Laissez les bras le long du corps.

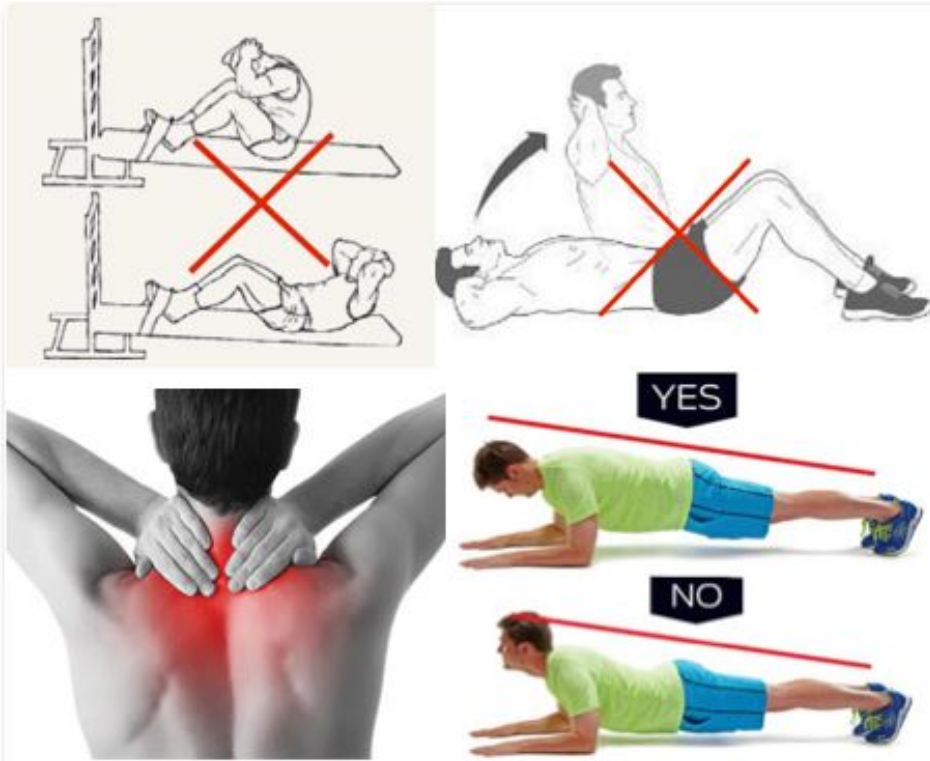
REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
Tenir entre 30s et 1 minute	Le dos est droit et collé au mur, le regard face à vous, et les abdominaux gainés.	Prenez appui sur vos talons sans décoller l'avant des pieds.

## SERIES

Réaliser 2 séries dans l'ordre défini en faisant une pause de 5 minutes entre chaque série.

Réaliser les séries tous les deux jours pour avoir un jour de récupération musculaire.

Bien respecter les alignements !



**BON COURAGE**