

# Passeport VERT circuit 3min20



1. Jumping jack 20s



2. Montées genoux 20s



3. Planche 20s



4. Planche à droite 20s



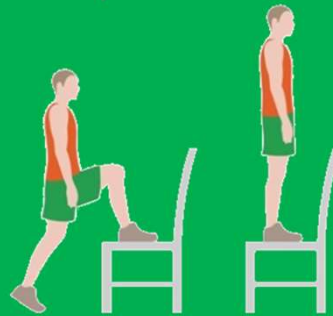
5. Planche à gauche 20s



6. Planche 20s



7. Step chaise 20s



8. Squat 20s



9. Pont 20s



10. Pompes genoux 20s



Choisis  
ton  
niveau



2 tours



3 tours



4 tours

Pense à  
boire



# Renforcement musculaire 6° et 5°

- 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

Talons fesses sur place pendant 30S

Repos 10S

Monter de genoux sur place pendant 30S

Repos 10S

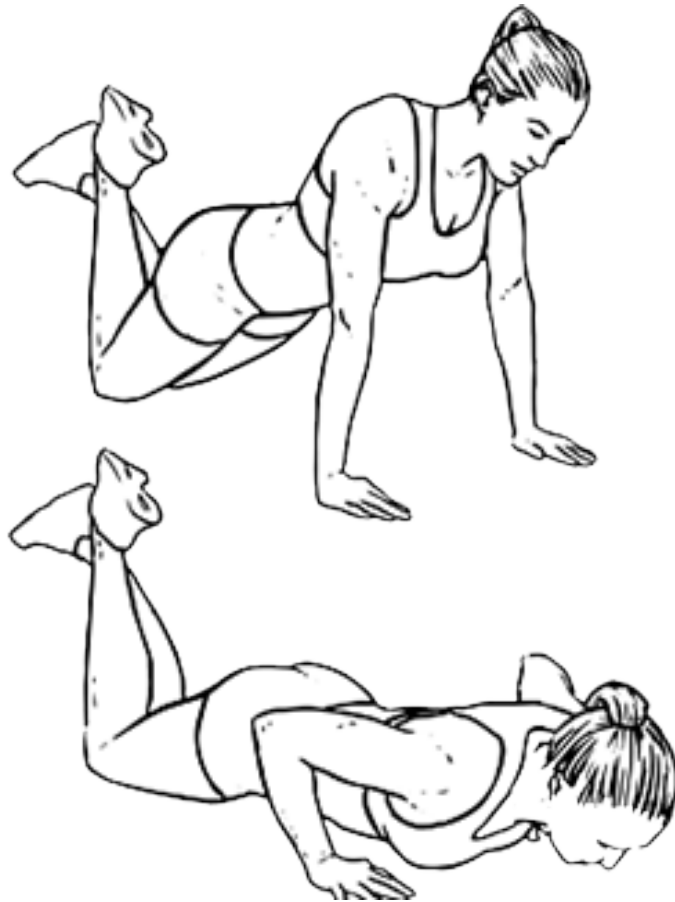
Saut à la corde à sautée ou sautillement sur place 30S

Repos 10S

Saut groupé 10S

Repos 10S puis reproduire 2 séries





## POMPES A GENOU

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'épaules

## OBLIQUE 1



Jambes fléchies remontées au dessus du ventre et menton collé à la poitrine

Monter en décollant les omoplates et en expirant (le bas du dos reste collé au sol)

Descendre en expirant et en reposant les omoplates au sol (le menton reste collé à la poitrine et la tête ne touche pas le sol)

Monter et descendre à la même vitesse

REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
30 à 40 répétitions pour les filles et garçons	Tête collée à la poitrine et dans l'axe des jambes	Mains sur le coté des oreilles ou sur les épaules Ne pas tirer sur la nuque

# SAUT GROUPÉ

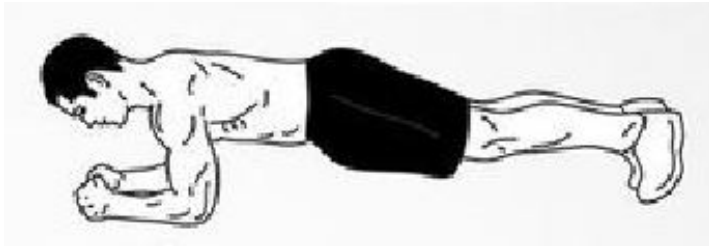


Debout, pieds de la largeur du bassin, mains le long du corps, buste légèrement en avant

Faire un saut explosif vertical et amener les genoux à la poitrine

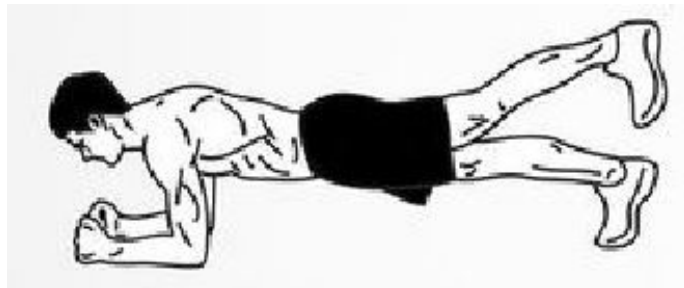
REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
30 à 40 répétitions pour les filles et garçons		Garder le dos droit, amortir d'abord avec les pointes de pieds

## PLANCHE



En appui sur les avants bras et les orteils

Tête alignée avec le dos et les jambes



Contracter des abdominaux en restant aligner

REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
5 secondes statiques 5 secondes jambes GAUCHE puis changer de jambe	Tête dans l'axe du dos et des jambes	Ne pas relever les fesses Ne pas cambrer le dos

## OBLIQUE 2



Jambe fléchie posée sur le genou opposé  
Bras tendu au sol et bras opposé plié avec les doigts au niveau de l'oreille

Menton collé à la poitrine (la tête ne touche pas le sol)

Monter en décollant l'omoplate et ramener le coude vers le genou opposé sans le toucher (expiration en montant)

Descendre en expirant et en reposant les omoplates au sol (le menton reste collé à la poitrine et la tête ne touche pas le sol)

Monter et descendre à la même vitesse

REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
30 à 40 répétitions pour les filles et garçons	Tête collée à la poitrine	Mains sur le côté des oreilles Ne pas tirer sur la nuque





## PLANCHE LATÉRALE

En appui sur l'avant bras et le côté du pied

Tête alignée avec le dos et les jambes

Contracter des abdominaux en restant aligner

Variante bras levé



REPÉTITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
5 secondes statiques 5 secondes jambe tendue Puis inverser	Tête dans l'axe du dos et des jambes	Mettre l'avant bras sous l'épaule et non la tête Risque de glissade

## SQUAT



Pieds écartés largeur d'épaule 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

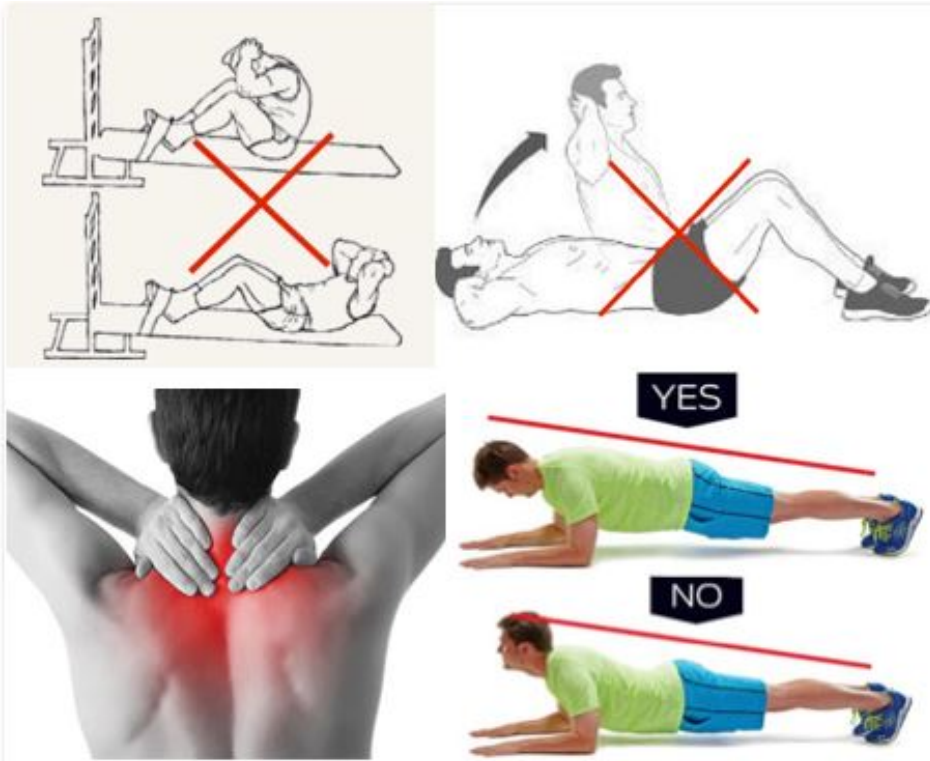
REPETITIONS	ALIGNEMENT	SECURITE
15 à 20 répétitions	Dos droit Regard loin devant	Pieds écartés largeur d'épaule Pieds ouverts, orteils vers l'extérieur

## 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**