

## **Circuit maison A**

Le circuit maison A doit être précédé d'un échauffement articulaire complet. Cou, épaules, coudes, poignets, tronc, hanches, genoux, chevilles... Toutes les articulations doivent avoir bouger. Avant d'entreprendre le circuit, on devrait déjà sentir une « tite-chaueur ».

Ce circuit doit se faire en continu pendant 30 minutes. On fait toujours dix répétitions; on passe d'un exercice à l'autre sans pause et une fois un cycle terminé, on entreprend immédiatement un autre cycle.

**10 Redressements assis (grand droit)**

**10 Pompes (pectoraux, triceps, deltoïdes)**

**10 Sauts de grenouilles contrôlés (quadriceps, ischios, fessiers)**

**10 Rotations du tronc 45-45-45 dos droit (obliques)**

**10 Burpies (toutes les articulations)**

**4 x 5 secondes Planche à trois pattes, bassin stable (ceinture abdominale)**

**10 Sauts pointe des pieds (jumeaux)**

**10 Levées du bassin de deux secondes (ischios)**

## **Circuit maison B**

Le circuit maison B se fait dans les minutes après un long entraînement cardio-vasculaire (course, vélo, natation, raquette, ski de fond, etc.) alors que le corps est encore chaud. On effectue chaque exercice lentement et on peut prendre une pause allant jusqu'à une minute entre chaque cycle.

**3 x 10 Redressements assis (grand droit)**

**3 x 10 Pompes (pectoraux, triceps, deltoïdes)**

**3 x 10 Sauts de grenouilles contrôlés (quadriceps, ischios, fessiers)**

**3 x 10 Rotations du tronc 45-45-45 dos droit (obliques)**