

Circuit « Cardio-sans-ergo » A (mardi)

Le circuit « Cardio-sans-ergo » A a pour but de faire faire du cardio, de l'équilibre, de la coordination et de la synchronisation aux jeunes en croissance qui font « trop » d'aviron sur une base annuelle. Pendant cinq semaines, les jeunes visés pourront faire de l'ergo les dimanches matin seulement et lors du vendredi Relais-fous.

Ce circuit doit se faire en continu pendant 30 minutes. On le fait deux par deux et en groupe si possible. Chacun des exercices se fait dans un des quatre coins de la piste et se fait **LENTEMENT**.

SENS HORAIRE

Quart de tour 3x10 fois main sur pied opposé sans gambader

Coin TRX 5 pointes des pieds avec pause et 5 squats complets lents

Quart de tour 3 x 10+10 sauts même jambe pied pointé (le talon ne touche pas au sol) et 3 x 5+5 sauts avec flexions des genoux

Coin accueil 5+5 tapes droite-droite et gauche-gauche en planche immobile

Quart de tour pied-pied, genou-genou, coude-coude, épaule-épaule, oreille-oreille

Coin vélo 5 squats-chaise dos-à-dos et 10+10 « high-five » obliques 45-45-45

Quart de tour main sur pied opposé en gambadant

Coin ergos 5+5 arabesques avec LENTES flexions du genou main dans la main et 5 Pompes avec tape.

SENS ANTI-HORAIRE

Quart de tour main sur pied opposé en gambadant

Coin vélo 5 squats-chaise dos-à-dos et 10+10 « high-five » obliques 45-45-45

Quart de tour pied-pied, genou-genou, coude-coude, épaule-épaule, oreille-oreille

Coin accueil 5+5 tapes droite-droite et gauche-gauche en planche immobile

Quart de tour 3 x 10+10 sauts même jambe pied pointé (le talon ne touche pas au sol) et 3 x 5+5 sauts avec flexions des genoux

Coin TRX 5 pointes des pieds avec pause et 5 squats complets lents

Quart de tour 3x10 fois main sur pied opposé sans gambader

Coin ergos 5+5 arabesques avec LENTES flexions du genou main dans la main et 5 Pompes avec tape.

Circuit « Cardio-sans-ergo » B (jeudi)

Le circuit « Cardio-sans-ergo » A a pour but de faire faire du cardio, de l'équilibre, de la coordination et de la synchronisation aux jeunes en croissance qui font « trop » d'aviron sur une base annuelle. Pendant cinq semaines, les jeunes visés pourront faire de l'ergo les dimanches matin seulement et lors du vendredi Relais-fous.

Ce circuit doit se faire en continu pendant 30 minutes. On le fait deux par deux et en groupe si possible. Chacun des exercices se fait dans un des quatre coins de la piste et se fait **LENTEMENT**.

SENS HORAIRE

Quart de tour 3x10 fois main sur pied opposé sans gambader

Coin TRX 5 squats complets en bas et pieds pointés en haut mains dans les mains

Quart de tour 3 x 10+10 sauts même jambe pied pointé (le talon ne touche pas au sol) et 3 x 5+5 sauts avec flexions des genoux

Coin accueil 6 x 5 sec. planche une main, un pied et une main+un pied

Quart de tour pied-pied, genou-genou, coude-coude, épaule-épaule, oreille-oreille

Coin vélo 5+5 squats une jambe (par la main) et 10+10 obliques dos au sol et tapes droite-droite et gauche-gauche

Quart de tour main sur pied opposé en gambadant

Coin ergos 5+5 patineurs face-à-face et 5 Pompes avec tape.

SENS ANTI-HORAIRE

Quart de tour main sur pied opposé en gambadant

Coin vélo 5+5 squats une jambe (par la main) et 10+10 obliques dos au sol et tapes droite-droite et gauche-gauche

Quart de tour pied-pied, genou-genou, coude-coude, épaule-épaule, oreille-oreille

Coin accueil 6 x 5 sec. planche une main, un pied et une main+un pied

Quart de tour 3 x 10+10 sauts même jambe pied pointé (le talon ne touche pas au sol) et 3 x 5+5 sauts avec flexions des genoux

Coin TRX 5 squats complets en bas et pieds pointés en haut mains dans les mains

Quart de tour 3x10 fois main sur pied opposé sans gambader

Coin ergos 5+5 patineurs face-à-face et 5 Pompes avec tape.