

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 bougé. 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)

Circuit maison C

Le circuit maison C doit être précédé d'un échauffement articulaire complet. Cou, épaules, coudes, poignets, tronc, hanches, genoux, chevilles... Toutes les articulations doivent avoir bougé. 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.

Idéalement, on fait ce circuit avec une barre d'haltérophilie (quelque part entre 10 et 30 kg selon votre forme et votre force) et avec deux petites barres (dumbell) (quelque part entre 500 g et 7,5 kg selon votre forme et votre force). Si vous n'avez pas ses équipements, vous pouvez les remplacez par plein de trucs : un manche à balai ou un bout de tuyau pour la grande barre et de simples boîtes de conserve pour les petites barres.

- 10 Épaulés (dos droit, on baisse les fesses en regardant devant soi)**
- 10 Pompes (dos droit et bien aligné avec les jambes; sinon sur les genoux)**
- 10 Pull-ups (rien ne bouge sauf les bras et les trapèzes)**
- 10 Rotations du tronc 45-45-45 dos droit (obliques)**
- 10 Arrachés (dos droit, on baisse les fesses en regardant devant soi)**
- 10 Biceps (rien ne doit bouger autres que les bras)**
- 10 Levées du bassin (ischios) de DEUX secondes (On serre fesses et abdos)**
- 10 Tirages verticaux (Bench pull) genoux légèrement fléchis, dos droit)**
- 10 Squats complets (des fesses sur les talons jusqu'à la pointe des pieds)**
- 10 Élévations latérales (rien ne bouge sauf les bras et les trapèzes)**

Circuit maison D (métabolique)

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

Ce circuit doit se faire en continu pendant environ 40-45 minutes. On fait le plus de cycles possibles.

Tous les mots en italiques sont pour les gens ne possédant pas d'ergo à la maison, mais un vélo stationnaire, une elliptique ou un tapis roulant.

10 Abdos complets (touche au sol au-dessus de la tête et entre les genoux)

100 mètres d'ergo (*ou 150 m de course sur tapis ou 5 calories*)

10 sauts équilibrés (pieds un devant l'autre sur ergo ou sur un 2x4)

100 mètres d'ergo (*ou 150 m de course sur tapis ou 5 calories*)

10 flexions des hanches pieds sur siège

100 mètres d'ergo (*ou 150 m de course sur tapis ou 5 calories*)

10 Levées du bassin (ischios) de DEUX secondes

100 mètres d'ergo (*ou 150 m de course sur tapis ou 5 calories*)

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

100 mètres d'ergo (*ou 150 m de course sur tapis ou 5 calories*)

10 Pompes (dos droit et bien aligné avec les jambes; sinon sur les genoux)

500 mètres d'ergo (*ou 750 m de course sur tapis ou 25 calories*)

Circuit maison E (gainage)

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

Ce circuit se fait à vitesse bien lente en pensant toujours à bien respirer et surtout, surtout, à avoir une belle position.

4 x 5 secondes Position chien d'arrêt une main tendue vers l'avant avec pied opposé tendu vers l'arrière 4 x 5 secondes

7 x 5 secondes 1-Planche à quatre points d'appui, 2-Un pied levé, 3-l'autre pied levé, 4-une main levée, 5-l'autre main levée, 6-une main et le pied opposé, 7 l'autre main et le pied opposé. On essaie de garder le dos fixe.

2 x 25 répétitions d'ischios-jambiers. 1-5 x deux jambes, nombril vers plafond, 2-5 x jambe droite élevée nombril vers plafond sans retour des fesses au sol, 3-5 x jambe gauche élevée, 4-jambe droite encore et 5-jambe gauche encore. Refaire le cycle

3 x 10 abdos 1-45-45-45 pédale vers l'avant sans toucher au sol, 2-rotations gauche-droite pieds à 5 cm du sol, 3-corps en extension complète main vers le haut, faire de mini-V omoplate et talon au dessus du sol.

2 x 5 répétitions planches en rotation sur mains avec pauses de 3 secondes en haut et en bas

2 x 5 répétitions planches en rotation sur coudes avec une jambe élevée 3 secondes