

Circuit Training 1

CIRCUIT A OBJECTIF FORCE DES EXTENSEURS MEMBRES	CHARGE/INTENSITE DE L'EFFORT	NOMBRE DE TOURS	REPOS ENTRE LES ATELIERS		REPOS ENTRE LES TOURS
	VITESSE MAXIMALE	1 à 2	2 MIN ACTIVE		DUREE DU TOUR
1	 squat 1 jambe, pied AR surelevé barre ou dumbell (haltères) (10 à 20 kg)	2	 step test sur caisse (banc) 20 à 40 50 cm barre ou haltères en mains	3	 1/2 squat face à 1 espalier. Aide des bras pour propulser le plus haut possible
monter et descendre sur jambe avant	6 à 8 répétitions sur chaque jambe	monter et descendre entre les caisses	10 à 12 répétitions charge de 50% pc à pc	flexion 90° max (cuisses horizontales)	6 à 8 répétitions charge de 50% pc à pc
4	 squat complet. Genoux écartés avec MB au dessus tête ou petits haltères en main (variante)	5	 presse à 45° angle jambes/cuisses à 90°	6a	 montées et descentes s/arrêt. Propulsions verticales
garder MB au dessus tête	6 à 8 reps MB 2 à 3 kgs haltères 3 à 5 kgs	presse à 45° angle jambes/cuisses à 90°	de 3 à 5 x pdc 8/10reps 2 x pdc	montées en alternant G/D	3 x 10 sec avec 30" rec passive
				6b	 soulever de terre bras verticaux 6 à 8 reps de 1/3 pc à pc
					variante pour les plus âgés (-12/15 ans) dos bien aligné et plat

NB : les charges sont fonction des capacités du pratiquant et progressives (progrès constatés). Elles vont : du poids du corps (pdc) seul jusqu'à 2 x et plus du pdc selon les exercices

Circuit Training 2

CIRCUIT A OBJECTIF FORCE-VITESSE- EXPLOSIVITE	INTENSITE ET VITESSE D'EXECUTION	NOMBRE DE TOURS	REPOS ENTRE LES ATELIERS	REPOS ENTRE LES TOURS
		VITESSE MAXIMALE	1 à 2 SELON ETAT DE FATIGUE	1 à 2 MIN ACTIF

→		squat jump. Départ à 90° stato 1 temps - saut dynamique	→		saut en contre bas. Caisse de 40 à 60 cm Rebond immédiat. jambes tendues Mode 1 : jambes flexibles Mode 2 :	→		sauts au dessus et sur des bancs/caisses (30 à 50 cm) Réception pile/chute
1		Mode	2			3		
bon vers l'avant et le haut	6 à 8 reps		compter mouvement jump	4 à 6 reps		bondissements sur caisse	4 à 6 reps	

→		foulées bondissantes stabilisées et/ou enchaînées dans 1 diagonale du praticable	→		bondissements par-dessus des haies basses Temps contact/sol le plus court possible	→		sauts à pieds joints avants enchaînés avec 1 arrière Stabilisés enfin de série de 3 sauts
4			5			6		
bondissements vers l'avant	varier les surfaces 6 à 10 reps		qualité réaction des appuis au sol	6 à 10 reps		bondissements vers l'avant et l'arrière	4 à 6 reps de la série de 3 sauts	

NB : proprioception des genoux et des chevilles, Gainage en entrée de séance pour prévenir les incidents et impacts des bondissements.
Concernant la hauteur des obstacles - 25 cm correspond à 1 hauteur de chaussettes et un obstacle haut correspond à la hauteur du genou

Circuit Training 3

CIRCUIT A OBJECTIF PLIOMETRIE ET ELASTICITE		INTENSITE / VITESSE D'EXECUTION	NOMBRE DE TOURS	REPOS ENTRE LES ATELIERS	REPOS ENTRE LES TOURS			
		VITESSE SUPRA - MAXIMALE	- FONCTION DE L'ETAT DE FATIGUE - FONCTION DE LA QUALITE DES APPUIS		FIN DE LA QUALITE DES APPUIS			
→ 1		sauts avec variation des pas, des appuis	→ 2		sauts en hauteur et en avançant sur banc. "assis-debout" en enchaînement sur 2 bancs en longueur	→ 3		bondissements horizontaux d'1 pied sur l'autre en foulées bondissantes
sur place ou avec déplacements		3 x 15" avec 15 à 30" rec-pass	toucher/fesses banc sans arrêt		8 à 10 sauts	renvoi des appuis latéraux		8 à 10 sauts
→ 4		bondissements verticaux. Pieds joints. Sauts groupés sur haies basses	→ 5		"skipping" haut sur place. Enchaîné avec une course dans la diagonale	→ 6		corde à sauter 2 tours - croisé... en course vers l'avant
avec prise de vitesse		8 à 10 sauts	bondissements sur place à grande vitesse		3 x 10" avec 15 à 30" de récup	travail en "chevilles"		3 x 15" avec 15 à 30" rec passive

NB : Etat de fraîcheur indispensable pour conserver des appuis dynamiques et explosifs.
la baisse de qualité d'exécution et/ou une déformation de la forme de corps doit arrêter la séance
durée maximale 15 à 20 minutes

Rappel : au-delà de 250 contacts sol, la structure mécanique et anatomique peuvent être impactées négativement