

	Perte de Poids Affinement de la silhouette	Tonification Renforcement musculaire	Résistance-Force Coordination musculaire
Objectif	Réaliser un maximum de tour durant 8 à 12 minutes	Tenir 4 à 6 séries de 2' (4 exercicesx30") avec 1' de récupération entre chaque série. Améliorer le niveau de difficulté des exercices.	Tenir 8 à 12' en maintenant le nombre de répétitions choisi et une qualité d'exécution optimale
Temps de travail	2 Formats possibles: .30/30 (30" de travail/30" de récupération) durant 2 à 4 séries de 6 minutes .20/10 durant 4 à 6 séries de 4 minutes	2 Formats possibles: .45/15 avec dominance exercices de gainage durant 2 à 4 séries de 6 minutes .30/30 avec équité gainage/cardio durant 2 à 4 séries de 6 minutes	2 formats possibles: .30/30 avec dominance exercices "complexes" (burpees...)durant 2 à 4 séries de 6 minutes .Idem en 20/10
Type de circuit	Enchaînement de 3 exercices issus de 3 familles: Tirer/Pousser/Sauter	Enchaînement de 4 exercices différents de 30" sans s'arreter	Enchaîner des séries de 1'de différents exercices complexes en se fixant un nombre de répétitions.
Exemples d'exercices et niveau de difficulté	<p>Famille TIRER: série de 10 "Tirage poitrine" sur sangle Niveau 1 : les pieds seront appuyés contre le mur, sangle réglée à hauteur de hanche Niveau 2: les pieds seront appuyés sur un step contre le mur, sangle réglée à hauteur de taille Niveau 3: les pieds seront appuyés sur un step contre le mur, sangle réglée à hauteur de poitrine</p> <p>Famille POUSSER: série de 10 "Pushups"(pompes) Niveau1 : Pompe "classique" avec appui sur les pieds, jambes tendues, torse qui touche un plot souple Niveau 2: Pompe avec appui sur les pieds et les mains surélevées sur un step Niveau 3: Pompes avec appui sur les genoux</p> <p>Famille SAUTER: série de 10 sauts sur supports hauts Niveau1 : "Box-Jump" (saut en impulsion/réception à 2 pieds) sur plinths ou caisse (hauteur 40cm pour les filles et 50cm pour les garçons) Niveau 2: "Box-Jump" sur plinths ou caisse (hauteur 30cm pour les filles et 40 cm pour les garçons) Niveau 3: sauts alternatifs avec un pied sur step (hauteur 30cm pour les filles et 40 cm pour les garçons) Niveau 3: sauts alternatifs avec un pied sur step (hauteur 30cm pour les filles et 40 cm pour les garçons)</p>	<p>"Planche Faciale" : Niveau 1 : planche avec jambes tendues et passages alternés sur les coudes puis sur les mains Niveau 2 : planche avec jambes tendues et appui sur les coudes, maintenir l'alignement du corps Niveau 3 : planche en appui inférieur sur les genoux et appui supérieur sur les coudes, maintenir l'alignement du corps durant les 30".</p> <p>"Fente arrière" : Il s'agira de descendre en fente arrière, en alternant les jambes. veiller à ce que le genou de la jambe avant ne dépasse pas la verticale du pied avant, et que le genou de la jambe arrière touche un tapis en contrôlant la vitesse de descente. Niveau 1 : Fente arrière avec bande élastique de résistance autour des pieds Niveau 2 : Fente arrière simple Niveau 3 : Fente arrière avec appui des mains sur des supports latéraux (chaises, bancs)</p> <p>"Planche dorsale" Niveau 1 : position de "table", avec les genoux à la verticale des pieds et les épaules à la verticale des mains. Niveau 2 : planche avec jambes tendues et appui sur les talons et les coudes, maintenir l'alignement 30". Niveau 3 : planche avec jambes et bras tendus, appui sur les talons et les coudes. L'élève devra supprimer alternativement un appui supérieur et un appui inférieur pour toucher une cheville avec la main opposée.</p> <p>"Push-up" cf fiche</p>	Exercices types Crossfit se référer aux fiches