

CARDIO-2

Objectif : Entretien et améliorer la filière énergétique permettant la réalisation d'un enchaînement gymnique et acrobatique à l'agrès sans accumulation de fatigue excessive.

Exécution des exercices :

- Chaque répétition pour chacun des exercices doit se faire le plus rapidement possible que ce soit l'exécution ou le retour. Plus la réalisation des mouvements est rapide, plus le circuit est efficace.

Un des exercices est à réaliser avec une charge additionnelle. Si le circuit est trop facile, il est tout de même possible également de rajouter des lestes aux chevilles (Chaussettes remplies de sable, lestes, etc...)

Le principe, cette fois est d'endurer des phases d'effort intense avec un temps de récupération très court comme lors de la réalisation d'un mouvement difficile.

Ex sol : Diagonales accro / Eléments gymnique ou chorégraphie / Diagonale accro / etc...

Temps de repos :





- Entre chaque tour, prendre entre **3 et 5 minutes de repos**

Le temps de repos doit être le même entre chaque tour !

La séance s'articule autour d'un circuit cardio alternant **4 exercices** sur **20 secondes d'effort** pour **5 secondes de pause** permettant la transition à l'exercice suivant.

Tous les exercices doivent être enchaînés jusqu'à la fin du tour.

4 Tours sont à réaliser.

<u>EXERCICE</u>	<u>Réalisation</u>	<u>Variantes</u>	<u>CONSIGNES</u>
<p><u>Pompes</u></p> 	<p>En appuis facial manuel et pédestre, fléchir les coudes afin de faire toucher sa poitrine au sol et sans arrêt remonter jusqu'à avoir bras tendus</p>	<p>+ Pompes sautées/claquées</p> <p>-- Sur genoux</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coudes près du corps - Serrer ventre et fesses - Ressortir poitrine
<p><u>Sauts groupés</u></p> 	<p>Départ debout, fléchir légèrement les jambes pour sauter de manière explosive puis amener les genoux à la poitrine et la poitrine vers les genoux en gardant les bras devant. Amortir la chute puis ressauter le plus vite possible.</p>	<p>Saut Ecart</p> <p>Saut Carpé</p> <p>+ Salto Arrière ⚠️ (Trampoline interdit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Genoux à la poitrine - Buste droit - Bras devant
<p><u>Secouer Cordes ou Bouteilles d'eau</u></p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CZSHKh3b3ml</p> <p>Même réalisation que le premier exercice de la vidéo.</p> <p>Si vous n'avez pas de corde, utilisez une bouteille d'eau dans chaque main que vous secouez de haut en bas en alternant (Une bouteille descend lorsque l'autre monte) de 0.5L pour les moins avancés jusqu'à 2L pour les plus avancés.</p>	<p>/</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fléchir légèrement les jambes pour engager le bassin - Serrer ventre et fesses
<p><u>Mountain Climber</u></p> 	<p>En appuis facial, manuel et pédestre. Amener un genou près du coude puis alterner le plus rapidement possible en rebondissant sur la pointe qui est au sol</p>	<p>+ Amener le genou aux coudes opposé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les fesses au niveau ou sous les épaules - Serrer le ventre - Repousser le sol au maximum