

Circuit Explosivité

Objectif : Créer et entretenir la force d'actions sur les principaux groupes musculaires

Exécution des exercices :

- L'exécution de chaque répétition pour chacun des exercices doit se faire de manière explosive, dynamique avec un retour lent et contrôlé sur 2 à 3 secondes

Charges :

- **Difficile** → Charge difficile à amener au dessus de la tête avec **2 mains** (8kg et +)
(Sac a dos lourd sur ventre ou dos / Barres musculation / Gilet lesté / etc...)
- **Moyenne** → Charge difficile à amener au dessus de la tête mais possible avec **1 seule main** (4 à 8kg)
- **Facile** → Charge qui se porte facilement au dessus de la tête à 1 mains (2 à 4 KG)


Afin d'adapté la charge à l'exercice que vous réaliser. Ne pas hésiter à prendre une charge un peu trop lourde en facilitant l'exercice.

Exemple : Avec un sac a dos de 12KG faire les pompes sur genoux si la série n'est pas faisable sur les pieds.

La 6eme ou 8eme répétition de chaque série doit être très difficile à réalisé a partir de la 2eme série.

Temps de repos :

Entres **chaque séries**, prendre entre **1 minute 30** et **2 minutes** de repos

<u>EXERCICE</u>	<u>CHARGE</u>	<u>REPETITIONS</u>	<u>CONSIGNES</u>
<u>Pompes</u>	Difficile	4 x 6 ou 8	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les coudes près du corps - Ressortir poitrine - Serrer ventre et fesses
<u>Squats sautés</u>	Moyenne	4 x 8	<ul style="list-style-type: none"> - Buste droit & poitrine ressorti sur toute l'exécution - Les genoux ne dépassent pas les pieds - Jambes écarté à largeur de hanches - Flexion jambes 90°
<u>Dips</u> 	Difficile	4 x 6 ou 8	<ul style="list-style-type: none"> - Flexion coudes supérieur à 90° - Ouvrir et verrouiller coudes à la fin de l'extension
<u>Fentes</u>	Difficile	4 x 6 ou 8	<ul style="list-style-type: none"> - Flexion jambes 90° Avant et Arrière - Buste droit épaules au dessus des hanches - Ne pas poser genou par terre, il faut a remonter dès qu'il touche le sol.
<u>Montés sur pointes</u>	Difficile	4 x 10	<ul style="list-style-type: none"> - Ventre et fesses serrés - Appuyer sur orteils à la fin de l'extension - Ne pas s'aider d'un mur ou autre
<u>(Tractions)</u>	Aucune ou Facile	4 x 6 ou 8	<ul style="list-style-type: none"> - Prise dorsale - Mains largeurs d'épaules - Amener poitrine à la barre