

CARDIO

Objectif : Entretenir 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.

Les exercices sont réalisés sans charges additionnelles

Le principe est d'alterné des phases d'effort intense et de récupération active comme lors de la réalisation d'un mouvement.

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

Temps de repos :

Entres **chaque** tour, prendre entre **3 et 6 minutes de repos** de repos

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

La séance s'articule autour d'un circuit cardio alternant **15 secondes d'effort** avec **15 secondes de récupération active** (trotiner sur place)

Tout les exercices doivent êtres enchainés jusqu'à la fin du tour.

3 Tours sont à réaliser.

| <u>EXERCICE</u> | <u>Réalisation</u> | <u>Variantes</u> | <u>CONSIGNES</u> |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Talons</u> <u>Fesses</u> | Debout, courir sur place en amenant les talons à toucher les fesses chacun leur tour | / | <ul style="list-style-type: none"> - Envoyer la jambe en arrière - - Serrer ventre et fesses - Rebondir sur les pointes de pieds |
| <u>Mains /</u> <u>Coudes</u> | En appuis facial manuel et pédestre passer sur les coudes puis sur les mains et alterner | / | <ul style="list-style-type: none"> - Serrer ventre et fesse - Garder la tête droite en regardant ses mains - Garder les fesses basses - Se mettre sur le cou du pied (sur pointes) |
| <u>Montés</u> <u>Genoux</u> | Debout, courir sur place en amenant les genoux à toucher la poitrine chacun leur tour | -- Amener genoux niveau des hanches | <ul style="list-style-type: none"> - Envoyer genoux par devant - Serrer ventre - Pieds en flex (orteils relevés) - Rebondir sur pointes de pieds |
| <u>Pompes</u> | 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 | + Pompes sautées/claquées -- Sur genoux | <ul style="list-style-type: none"> - Coudes près du corps - Serrer ventre et fesses - Ressortir poitrine |
| <u>Jumpy jacks</u> | Debout, rebondir sur place en écartant bras et jambe puis en resserrant et alterner | / | <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>Burpese</u> | Debout, s'accroupir puis passer en appuis facial manuel et pédestre pour effectuer une pompe, ramener pied près des mains pour réaliser un saut vertical et répéter | + Pompes sautées/claquées -- Ne pas faire la pompe | <ul style="list-style-type: none"> - Envoyer bras aux oreilles lors du saut - Serrer ventre lors de l'appui facial |