

Circuit Endurance - Haut du corps

Niveau 1

Durée du programme: 6 semaines

Durée de la séance : 40m



Ce programme d'entraînement a été réalisé par un professeur diplômé d'état pour une personne en bonne santé physique, et mis à la disposition des adhérents du club Training parc.

Il ne tien pas compte des problèmes médicaux de celui qui l'utilise.

Vous êtes donc seul responsable de son utilisation.

Echauffement musculaire

L'échauffement musculaire est une étape obligatoire. Il précède tout entraînement et permet d'éviter les blessures. Lors de cette séance vous allez commencer par 5 minutes de rameur. Profitez-en pour vous échauffer et effectuer ce premier tour de circuit avec une intensité peu élevée pour éviter les blessures et découvrir les exercices.

Corps de séance

Après avoir effectué un premier tour d'échauffement à une intensité peu élevée, vous allez pouvoir commencer votre séance d'endurance. Cette séance ciblée sur le haut du corps, va vous permettre de gagner en résistance musculaire et cardio vasculaire.

Dans ce circuit vous allez devoir effectuer **5 tours de circuit** (Echauffement inclus) avec un temps de repos d'1 minute entre chaque tour.

Un tour comprend : 5 minutes de rameur, puis une série de chaque exercice musculaire indiqué sur la page deux. Vous pouvez prendre 20 secondes de repos entre chaque exercice si vous en avez besoin.

Conseils

- Hydratez-vous lors de la séance pour éviter les crampes.
- Respectez votre programme et respectez le temps de récupération.
- Gardez toujours une légère flexion des membres.
- Si le rameur est occupé, utiliser un autre appareil cardio (vélo, elliptique...)
- Si un des ateliers n'est pas libre lors de votre tour, sauté le et revenez dessus en fin de tour.