

Programme d'entraînement : aire de fitness

Présentation de l'aire de fitness :

Présence de 6 ateliers :

- 3 ateliers pour travailler le bas du corps.
- 3 ateliers pour travailler le haut du corps.

- Travail du bas du corps : quadriceps (cuisses), fessiers, adducteurs, ischio-jambiers, mollets.
- Travail du haut du corps : abdominaux, dorsaux.

Chaque atelier a la spécificité de solliciter voir de combiner le travail **de la force, de l'endurance et de la coordination**.

Pour un entraînement physique de qualité : réalisation d'une **séance de 20-25mn** avec séries, répétitions et temps de récupération.

Travail du bas du corps (3 ateliers) :



Description : buste et tête bien droits, ce ne sont que les jambes qui bougent (bassin gainé).

Exercice : réaliser des mouvements rapides et de manière intensive avec peu d'écart entre les jambes.

Travail musculaire : -quadriceps et fessiers
- force, endurance, coordination

Séance : 1mn de pas rapides et rapprochés puis 30s de récupération = 5 séries.

Durée : 8mn



Description : buste et tête droits, ce ne sont que les jambes qui travaillent (bassin gainé).

Exercice : réaliser des appuis très brefs et rapides pour un travail intensif.

Travail musculaire : -quadriceps, ischio-jambiers (derrière la cuisse)
adducteurs, mollets
-force, endurance, coordination

Séance : 30s de répétitions avec appuis intensifs puis 30s de récupération sur le vélo (travail articulaire + relâchement musculaire)= 5 séries

Durée : 5mn

Travail du haut du corps (3 ateliers) :



Description : buste et tête droits, ce n'est que le bas du corps qui effectue un mouvement de rotation (bassin gainé).

Exercice : réaliser des rotations en alternant gauche-droite puis droite-gauche, tout en s'aidant des bras pour accentuer le mouvement.

Travail musculaire : - obliques
- force

Séance : 30s de répétitions par des mouvements rotatoires puis 30s de récupération= 5 séries

Durée : 5mn



Description : position couchée, jambes calées, bassin gainé (ce n'est que la ceinture abdominale qui est en action).

Exercice : flexion du buste (souffler lors de chaque effort)

Travail musculaire : - ceinture abdominale
- force

Séance : 15 répétitions avec 30s de récupération= 5 séries

Durée : 5 mn



Description : position debout, jambes calées et bassin gainé.

Exercice : flexion du buste (souffler lors de chaque effort)

Travail musculaire : - muscles dorsaux
- force

Séance : 15 répétitions avec 30s de récupération= 5 séries

Durée : 5 mn

Les séances décrites sont données qu'à titre indicatif. Les individus peuvent les aménager suivant leur niveau de capacité physique.