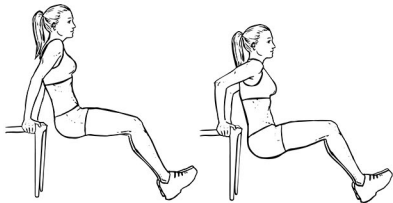


CIRCUIT TRAINING AVEC BOUTEILLE

Programme de sport à faire chez soi

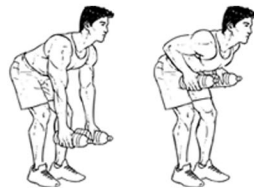
Attention : pensez à bien vous échauffer avant de commencer le circuit :

échauffement articulaire (coudes, genoux, poignets, chevilles) et une minute de course sur place, par exemple.



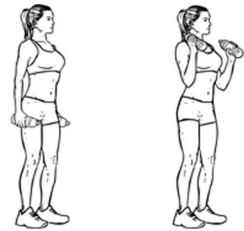
Exercice 1 DIPS SUR CHAISE

Dos à une chaise, prenez appui sur l'assise, les fesses dans le vide, les bras en arrière. Étendez les jambes devant vous puis pliez les bras pour descendre le buste le long de la chaise. Remontez.



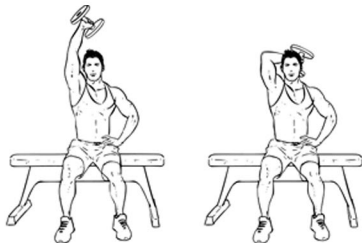
Exercice 2 ROWING BUSTE PENCHÉ

Debout, on se penche en gardant le dos droit, on tend les bras vers le sol avec une bouteille d'eau dans chaque main. On remonte les deux bras en même temps, en tirant les coudes vers le haut jusqu'à ce qu'ils dépassent légèrement le buste. On tient la position haute du mouvement 1 sec puis on redescend les bras.



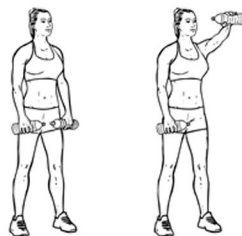
Exercice 3 CURL BICEPS

Debout, une bouteille d'eau dans chaque main, remontez les avant bras en pliant les coudes. Les bouteilles doivent se trouver en position finale au niveau de vos épaules. Le mouvement doit être lent et contrôlé. Attention : le coude doit être collé au corps pour isoler les biceps et ne pas s'aider du dos



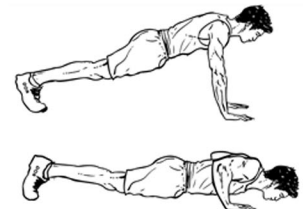
Exercice 4 EXTENSION TRICEPS

Assis, une bouteille d'eau dans la main droite, levez le bras vers le ciel. Pliez le coude pour descendre l'avant bras à l'arrière de votre tête, puis remontez. Le mouvement doit être contrôlé pour bien ressentir le triceps (l'arrière du bras) travailler. Le coude ne doit pas bouger du début à la fin : seul l'avant-bras doit être en mouvement. Effectuez l'exercice 40 sec sur le bras droit puis 40 sec sur le bras gauche.



Exercice 5 ÉLÉVATIONS FRONTALES

Debout, une bouteille d'eau dans chaque main et les bras le long du corps, montez le bras droit devant vous, légèrement fléchi, jusqu'au niveau des épaules, tenez la position haute quelques secondes et redescendez. Levez ensuite le bras gauche de la même manière. Alternez pendant 40 sec.



Exercice 6 POMPES

En appui sur les mains espacées de la largeur des épaules, le dos droit, descendez vers le sol en fléchissant les bras, puis remontez. Option plus facile : on pose ses genoux au sol et on fait le même mouvement.

Niveau débutant : sur les genoux.