MJ'Coach

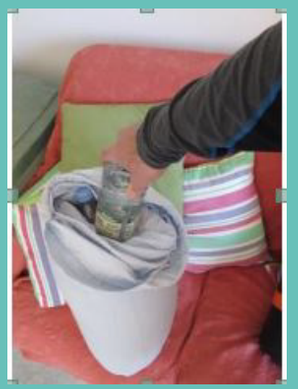
Séance CIRCUIT COMPLET

Temps d'activité : 35 min environ, 3 niveaux de difficulté.

Objectifs :solliciter l'organisme dans sa totalité sous une intensité moyenne

Précaution : s'adapter à ses propres capacités et choisir le niveau de difficulté approprié. Respecter les principes d'échauffement et de sécurité dans chaque posture. Lorsque vous découvrez un exercice nouveau, commencer avec une charge très légère, ne l'augmenter qu'une fois le mouvement bien maîtrisé.

Échauffement : prévoyez 5 à 10 minutes. L'objectif est d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, de réchauffer vos muscles un par un et de mettre en action vos articulations. Réalisez quelques exercices de type cardio : trottinez sur place, talons fesses, montées de genoux, jumping jack. Puis quelques mouvements fonctionnels : mobilisation poignets, épaules, cou, bassin.



But : réaliser un circuit de 10 ateliers. 30 sec d'effort, 30 sec de récupération. Effectuez 2 fois le circuit en entier avec 3 minutes de récupération entre les 2

.Pour réaliser ton « Sand Bag maison » : glisser quelques bouteilles d'eau dans un traversin au milieu de 2 ou 3 coussins

MJ'Coach

Niveau intermédiaire (pratique régulière)	Niveau assez difficile (pratique soutenue)	Niveau difficile (pratique très soutenue)	Sécurité
1. Course avec croix 0 (ou 4) 1 2 3 « Allure footing » Environ 30 cycles en 30 sec **1 Cycle =** **2** pas en avant (ex : Droite puis Gauche) + 2 pas en arrière (Droite puis Gauche)	 4 5 6 7 « Allure Salsa » Entre 50 et 60 cycles en 30 sec **1 Cycle =** **2** pas en avant (ex : Droite puis Gauche) + 2 pas en arrière (Droite puis Gauche)	 8 9 10 11 « Allure Salsa du Démon » 90 cycles ou plus en 45 sec **1 Cycle =** **2** pas en avant (ex : Droite puis Gauche) + 2 pas en arrière (Droite puis Gauche)	Appui actif : rester sur le 1/3 avant du pied Rester dos droit si possible et regard à l'horizontal Éviter de rester tête baissée à regarder la croix Vous pouvez réaliser la croix avec du scotch. Ou 2 ceintures
2. Course avec croix (INVERSÉE) 0 (ou 4) 1 2 3 « Allure footing » Environ 30 cycles en 30 sec **1 Cycle =** **2** pas en avant (ex : Gauche puis Droite) + 2 pas en arrière (Gauche puis Droite)	 4 5 6 7 « Allure Salsa » Entre 50 et 60 cycles en 30 sec **1 Cycle =** **2** pas en avant (ex : Gauche puis Droite) + 2 pas en arrière (Gauche puis Droite)	 8 9 10 11 « Allure Salsa du Démon » 90 cycles ou plus en 45 sec **1 Cycle =** **2** pas en avant (ex : Gauche puis Droite) + 2 pas en arrière (Gauche puis Droite)	Appui actif : rester sur le 1/3 avant du pied Rester dos droit si possible et regard à l'horizontal Éviter de rester tête baissée à regarder la croix Vous pouvez réaliser la croix avec du scotch. Ou 2 ceintures

MJC

MJ'Coach

3. Sauts Groupés

0 (ou 4) 1 2 3

« Allure footing »

Environ 5 cycles en 30 sec

1 Cycle =

1 saut Arrière, puis 2 sauts enchainés avec 1 Avant et l'autre à Droite, 2 sauts sur le côté enchaînés soit 2 sauts à gauche, puis 2 sauts enchainés avec 1 Droite et l'autre Avant, pour finir 1 saut Arrière pour revenir à l'intérieur du carré

3. Sauts Groupés

4 5 (ou 0) 1 2

« Allure Salsa »

Environ 6 cycles en 30 sec

1 Cycle =

1 saut Arrière, puis 2 sauts enchainés avec 1 Avant et l'autre à Droite, 2 sauts sur le côté enchaînés soit 2 sauts à gauche, puis 2 sauts enchainés avec 1 Droite et l'autre Avant, pour finir 1 saut Arrière pour revenir à l'intérieur du carré

3. Sauts Groupés

3 4 5 (ou 0) "« variante »

« Allure Salsa du Démon »

9 cycles ou plus en 45 sec

1 Cycle =

1 saut Arrière, puis 2 sauts enchainés avec 1 Avant et l'autre à Droite, 2 sauts sur le côté enchaînés soit 2 sauts à gauche, puis 2 sauts enchainés avec 1 Droite et l'autre Avant, pour finir 1 saut Arrière pour revenir à l'intérieur du carré

Appui actif : rester sur le 1/3 avant du pied

Éviter de rester « tête baissée » à regarder le carré (regard horizontal)

Bien « pistonner avec les jambes » pour amortir les réceptions

Vous pouvez réaliser la croix avec du scotch Ou 2 ceintures posées en L

Si vous êtes 2 à la maison, pour « plus de fun », sauts aléatoires aux ordres du partenaire (« dedans », « devant », « derrière », « droite » ou « gauche »)

* Pour ceux qui veulent durcir, la séquence peut se faire sur 1 pied puis celle d'après sur l'autre...

4. Squat avec « Sand Bag »

« 1/3 de Squat » 15 en 30 sec

Sand bag d'environ 5Kg

2 ou 3 petites bouteilles d'eau d'1 litre Entre 2 coussin dans un traversin

Charge confortablement installer sur la ligne des épaules, coudes tirés en arrière

« 1/2 de Squat » 20 en 30 sec

Sand bag d'environ 10Kg

5 ou 6 petites bouteilles d'eau d'1 litre Entre 2 coussin dans un traversin

Charge confortablement installer sur la ligne des épaules, coudes tirés en arrière

« 1/2 de Squat » 30 en 45 sec

Sand bag de 15Kg ou 20Kg

6 ou 7 grosses bouteilles d'eau d'1.5 litre Entre 2 coussin dans un traversin

Variante : Charge sur l'avant du buste pour augmenter la difficulté et le travail du dos *

Jambes écartées, largeur d'épaules et pieds légèrement ouvert vers l'extérieur.

Dos droit et regard de face.

Les fesses ne descendent pas plus bas que les genoux.

"A éviter pour ceux qui ont des problèmes de dos (variante)

MJC

MJ'Coach

5. Arraché avec « Sand Bag »

Environ 10 arrachés (suivis d'un développé) en 30 sec

Sand bag d'environ 5Kg
2 ou 3 petites bouteilles d'eau d'1 litre Entre 2 coussin dans un traversin

Environ 15 arrachés (suivis d'un développé) en 30 sec

Sand bag d'environ 10Kg
5 ou 6 petites bouteilles d'eau d'1 litre Entre 2 coussin dans un traversin

20 arrachés ou plus, (suivis d'un développé) en 45 sec

Sand bag de 15Kg ou 20Kg
6 ou 7 grosses bouteilles d'eau d'1.5 litre Entre 2 coussin dans un traversin

Jambes écartées, largeur d'épaules et pieds légèrement ouvert vers l'extérieur, tenir le sac bras tendus.

Dos droit et regard de face, faire un squat dynamique avec les jambes, puis se glisser sous le sac pour qu'il se place sans effort sur le buste (ligne des épaules)

Pour finir, ½ Squat dynamique suivi d'une extension des bras

Attention, repasser par les 3 postures en sens inverse pour accompagner et reposer la charge (le dos toujours droit)

6. Développé couché

Environ 15 Développés en 30 sec

Sand bag d'environ 5Kg
2 ou 3 petites bouteilles d'eau d'1 litre Entre 2 coussin dans un traversin

6. Développé couché

Environ 20 Développés en 30 sec

Sand bag d'environ 10Kg
5 ou 6 petites bouteilles d'eau d'1 litre Entre 2 coussin dans un traversin

6. Développé couché

Environ 30 Développés en 45 sec

Sand bag de 15Kg ou 20Kg
6 ou 7 grosses bouteilles d'eau d'1.5 litre Entre 2 coussin dans un traversin

Dos bien posé à plat sur le sol (grâce aux jambes pliées levées), coudes écartés à l'extérieurs, pousser vers le haut pour développer la charge.

Mouvement dynamique vers le haut mais bien ralentir la redescente

Caler sa respiration (inspiration/expiration) avec les mouvements de bras (ne pas rester en apnée)

7. Élévation

Environ 15 Mouvements en 30 sec

Sand bag d'environ 5Kg
2 ou 3 petites bouteilles d'eau d'1 litre Entre 2 coussin dans un traversin

7. Élévation

Environ 20 Mouvements en 30 sec

Sand bag d'environ 10Kg
5 ou 6 petites bouteilles d'eau d'1 litre Entre 2 coussin dans un traversin

7. Élévation

Environ 30 Mouvements en 45 sec

Sand bag de 15Kg ou 20Kg
6 ou 7 grosses bouteilles d'eau d'1.5 litre Entre 2 coussin dans un traversin

Dos bien posé à plat sur le sol (grâce aux jambes pliées levées), garder les bras tendus et faire un de balancier avec les bras.

Mouvement dynamique vers le haut (jusqu'au contact genoux) mais bien ralentir la redescente

Caler sa respiration (inspiration/expiration) avec les mouvements de bras (ne pas rester en apnée)

MJC

MJ'Coach

8. Flexion de bras « En essuie-glace » Environ 15 Mouvements en 30 sec En appuis « mains et genoux », faire des Flexions-extensions de bras et lorsque les bras sont tendus, déplacer rapidement les mains de la droite vers la gauche ou inversement	 Environ 20 Mouvements en 30 sec En appuis « mains et genoux », faire des Flexions-extensions de bras et lorsque les bras sont tendus, déplacer rapidement les mains de la droite vers la gauche ou inversement	 Environ 30 Mouvements en 45 sec En appuis « mains et genoux », faire des Flexions-extensions de bras et lorsque les bras sont tendus, déplacer rapidement les mains de la droite vers la gauche ou inversement Variante possible : pour augmenter la difficulté appuis pieds à la place des genoux	Rester gainé avec le dos bien à plat (surtout ne pas creuser le dos), garder les bras tendus et déplacer les mains avant chaque flexion de bras. Mouvement dynamique vers le haut (jusqu'aux bras tendus) mais bien ralentir la redescente (coudes vers l'extérieur mais les doigts des mains dans le prolongement du regard) Caler sa respiration (inspiration/expiration) avec les mouvements de bras (ne pas rester en apnée)
9. Gainage abdominaux « Avec rotation buste » Environ 15 Mouvements en 30 sec Depuis la position assis jambes tendues, faire des mouvements de rotation avec le buste Variante possible, pour diminuer la difficulté : Léger appuis Pieds contre le mur si besoin	 Environ 20 Mouvements en 30 sec Depuis la position assis jambes tendues, faire des mouvements de rotation avec le buste	 Environ 30 Mouvements en 45 sec Depuis la position assis jambes tendues, faire des mouvements de rotation avec le buste	Assis, puis tendre les jambes en gardant le dos rond ❶ maintenir le gainage Faire un mouvement de rotation avec amplitude de la gauche vers la droite et inversement Ne pas hésiter à décharger de ↓ votre « Sand bag », voir même un simple coussin peut suffire pour les débutants
10. Gainage abdominaux « Avec ciseaux » Environ 15 cycles en 30 sec Depuis la position assis jambes tendues mains sur les épaules, faire des mouvements de ciseaux de jambes à l'horizontal « dessus-dessous » avec un petit arrêt en position jambes écartées	Environ 20 cycles en 30 sec Depuis la position assis jambes tendues mains sur les épaules, faire des mouvements de ciseaux de jambes à l'horizontal « dessus-dessous » avec un petit arrêt en position jambes écartées	Environ 30 cycles en 45 sec Depuis la position assis jambes tendues, bras et mains levées vers le haut et l'arrière, faire des mouvements de ciseaux de jambes à l'horizontal « dessus-dessous » avec un petit arrêt en position jambes écartées	Assis, puis tendre les jambes en gardant le dos rond, effectuer des ciseaux de jambes Variante : dessiner des chiffres dans le vide avec les 2 pieds à la place des ciseaux (ex : 8 ou 7...)

MJ'Coach

Retour au calme et étirement : Prends au moins 5 minutes pour t'étirer. N'oublie pas de boire. Pour terminer voici une posture pour étirer un peu le bas du dos et les fessiers.

« Étirements du dos et des fessiers »

Depuis la position plat dos, bras en croix, amener doucement le genou gauche à hauteur du coude droit, puis laisser peser votre cuisse 15 secondes pour être étiré.

Ensuite sens inverse, 3 ou 4 fois de chaque côté…

Vous pouvez finir par des petits mouvements
De balancier « dos rond »