

Echauffement : } 5 inspirations + expirations  
 3 fois (20 montées de genoux + 10 secondes de repos)  
 2 fois (10 cercles avec mains sur les épaules + 10 secondes de repos) } 2 fois

Corps de séance : Ce circuit est à réaliser 4 fois de suite. Bien respecter les temps de récupération.

Exercice	Consignes	Complexification (+) ou simplification (-)	Nombre de répétitions	Temps de récupération
<b>Montées de genoux</b>	Coller les coudes sur les côtes, tendre les avant bras au dessus des jambes. Monter les genoux et venir toucher la main a chaque fois.	(-) : si trop compliqué debout. S'asseoir au bord d'une chaise et faire le même exercice. (+) : si trop facile sans courir, faire l'exercice en gardant un seul appui au sol (course).	30 secondes de travail sans s'arrêter	45 secondes de repos
<b>Biceps curl</b>	Coller les coudes aux côtes, tendre les bras à l'avant avec les paumes de mains orientées vers le bas. Descendre les avant bras sur les côtés, pivoter les paumes de mains vers le haut et remonter les avant bras. <b>LES COUDES NE SE DECOLLENT JAMAIS DES CÔTES !!!</b>	(-) : si trop compliqué, faire l'exercice assis sur le bord d'une chaise. (+)= : si trop facile assis sur une chaise. Faire l'exercice debout. <b>ATTENTION à la position du bassin (avancer le bassin vers l'avant, ne pas faire la poule !!)</b> . (+) : si trop facile, prendre une altère de 2kg, ou une bouteille d'eau si pas d'altère, position assise ou debout au choix.	15 fois sans s'arrêter	1 min de repos.
<b>Leg extenseur</b>	S'asseoir sur le bord d'une chaise. Coller les genoux avec les pieds par terre. Faire monter la pointe de pied vers le haut pour tendre la jambe SANS DECOLLER LES GENOUX NI BOUGER LA CUISSE. replier la jambe pour reposer le pied par terre. Sans se tenir à la chaise, les mains sont sur les cuisses.	(-) : si trop compliqué, possibilité de se tenir à la chaise. (+) : si trop facile, faire monter les deux jambes en même temps.  ATTENTION : ne pas courber e dos, tirer la tête vers le haut pour se grandir (dans tous les exercices d'ailleurs).	10 fois pour chaque jambe. 20 fois au total. Possibilité d'alterner les jambes	1 minute de repos.
<b>Jumping jack</b>	Position debout. Décaler une jambe tendue sur le côté et faire monter les deux bras en flèche en même temps. Resserrer les deux jambes et baisser les bras. Faire la même chose avec la deuxième jambe tout en faisant monter les bras en flèche.	(-) : si trop compliqué de monter les bras en flèche, monter les bras à hauteur d'épaules ou garder les mains sur les hanches. (+) : si trop facile, décaler les deux bras et les deux jambes en même temps.	30 secondes de travail sans s'arrêter.	45 secondes de repos.

Séance n°2 :

matériel : chaise, chronomètre

CF : vidéo n°2

Echauffement :

5 inspirations + expirations

1minute de marche (dans le jardin, sur le balcon, sur place)

30 secondes de cercles à l'avant bras tendus (bras droit/gauche alternés)

1minute de marche (dans le jardin, sur le balcon, sur place) et toutes le 15 secondes, faire 4 montées de genoux sur pace

30 secondes de cercles à l'arrière bras tendus (bras droit/gauche alternés)

2 fois

Corps de séance : Ce circuit est à réaliser 4 fois de suite. Bien respecter les temps de récupération.

Exercice	Consignes	Complexification (+) ou simplification (-)	Nombre de répétitions	Temps de récupération
<b>triceps</b>	Tendre les bras en flèche puis plier les bras pour venir toucher la nuque avec les deux mains n même temps.	(-) : si trop compliqué faire l'exercice un bras après l'autre.	10 fois sans s'arrêter	45 secondes de repos
<b>Montées de genoux</b>	Coller les coudes sur les côtes, tendre les avant bras au dessus des jambes. Monter les genoux et venir toucher la main a chaque fois.	(-) : si trop compliqué debout. S'asseoir au bord d'une chaise et faire le même exercice. (+) : si trop facile sans courir, faire l'exercice en gardant un seul appui au sol (course).	1 minute sans s'arrêter	1 minute de repos
<b>Abdos</b>	S'asseoir sur le bord d'une chaise. Coller les genoux avec les pieds par terre. Faire les genoux pour venir toucher ses mains SANS DECOLLER LES GENOUX. Reposer le pied par terre sans déplier les jambes. Sans se tenir à la chaise, les mains sont sur les cuisses.	(-) : si trop compliqué, possibilité de se tenir à la chaise.  ATTENTION : ne pas courber le dos, tirer la tête vers le haut pour se grandir (dans tous les exercices d'ailleurs).	10 fois pour chaque jambe. 20 fois au total. Possibilité d'alterner les jambes	1 minute de repos.
<b>Homoplates</b>	Tendre les bras en flèche puis flechir les coudes à 90°C, replier les bras devant le visage sans les déplier, tirer les bras en arrière et remonter les bras tendus en flèche.	(-) : faire l'exercice assis (+) : faire l'exercice debout	45 secondes sans s'arrêter	1 minute de repos.

Récupération : CF. dernière page du fichier

Séance n°3 : matériel : bouteille ou altère, chaise, chronomètre

CF : vidéo n°3

Echauffement : 

5 inspirations + expirations 1 minute : 4 montées de genoux + 4 talons fesses 3 fois (10 tirages coudes) + 15 secondes de repos	}	3 fois
---	---	--------

Corps de séance : Ce circuit est à réaliser 4 fois de suite. Bien respecter les temps de récupération.

Exercice	Consignes	Complexification (+) ou simplification (-)	Nombre de répétitions	Temps de récupération
<b>pompes</b>	Contre un mur : plier les bras pour faire descendre le corps et les tendre pour terminer bras tendus. Attention toujours garder le corps droit.	(-) (+) : varier l'inclinaison au mur pour complexifier ou simplifier l'exercice.	10 fois sans s'arrêter	1 minute de repos
<b>Jumping jack</b>	Position debout. Décaler une jambe tendue sur le côté et faire monter les deux bras en flèche en même temps. Resserrer les deux jambes et baisser les bras. Faire la même chose avec la deuxième jambe tout en faisant monter les bras en flèche.	(-) : si trop compliqué de monter les bras en flèche, monter les bras à hauteur d'épaules ou garder les mains sur les hanches. (+) : si trop facile, décaler les deux bras et les deux jambes en même temps.	1 minute de travail sans s'arrêter.	1 minute de repos.
<b>squat</b>	Avec une chaise : Descendre s'asseoir sur une chaise puis remonter sans s'aider des bras.	(-) : si trop compliqué, possibilité de s'aider de la chaise pour remonter. (+) : si trop facile, utiliser une altère ou une bouteille.	30 fois sans s'arrêter	2 minutes de repos
<b>Course / marche</b>	Courir ou marcher dans le jardin, balcon, salon, appartement, sur place	(+) : si vous avez des escalier c'est encore mieux)	2 minutes sans s'arrêter	1 minute de repos

Récupération : CF. dernière page du fichier

Récupération : CF/ vidéo n°4

10 fois : inspiration/ expirations : inspirer et tirer les bras vers le plafond, expirer et relacher les bras en descendant toucher ses pieds (possibilité de fléchir les jambes).

10 fois : tendre un bras vers le plafond et fléchir le buste, tirer l'autre bras vers le pied, inspirer. Relacher en descendant le bras, expirer. Même chose avec l'autre côté.

10 fois : pousser les deux bras vers l'avant avec la tête rentrée, puis tirer les bras tendus en arrière pouces orientés vers le haut.

Assis sur au bord d'une chaise : se tenir bien droit sans s'appuyer au dossier. Tirer le genou vers soi en gardant l'autre jambe flechie et le pied posé au sol. Reposer et changer de jambe. 10 fois pour chaque jambe.

Assis ou debout : faire des arcs de cercle avec la tête (menton droit -> bas -> menton gauche) sans aller en arrière !! 6 fois.

Appuyer sur la tête vers le bas en inspirant au maximum, relacher les mains et tirer le menton vers le plafond. 10 fois.

30 sec de marche.