

Programme d'activité physique et d'entretien SUAPS LYON 1

Circuit training PPG (préparation physique généralisée).

Circuit de 8 exercices à réaliser 2 fois (Débutants), 3 fois (Confirmés), 4 fois (Athlètes).

Récupération = 30'' entre chaque exercices et 3 ' entre chaque circuit.

Echauffement :

Débuter par un petit échauffement de 10' de footing ou de course légère sur place. Lors des 3 dernières minutes placer de petites séquences de 15'' de montée de genoux ou de talons/fesses.

Mobilisation des chevilles : effectuer des petits mouvements circulaires des chevilles en tournant sur pointe de pieds et en changeant de sens 10 x pieds droit, 10 x pied gauche durant 1'.

Mobilisation des genoux : Jambes semi fléchies, pieds serrés, mains posées sur les genoux, rotation des genoux « position Twist » 10 x à gauche, 10 x à droite durant 1'.

Mobilisation du bassin : Jambes semi fléchies, pieds écartés, main sur les hanches, faire tourner le buste autour du bassin (dissociation haut du corps /bas du corps) = mouvement de hoola hop x à gauche, 3 x à droite alterné durant 1'.

Mobilisation des épaules et du buste : rotation du buste de la droite vers la gauche et de la droite vers la gauche alternée, bras tendus à l'horizontale, pieds bien ancrés au sol jambes semi fléchies, durant 1'.

Mobilisation de la nuque : Rotation de la tête en cercle de la droite vers la gauche puis de la gauche vers la droite durant 30''.

1. **Abdos obliques :**

Partir assis, genoux pliés et prendre une bouteille d'eau ou haltère dans les mains et faites la passer de droite à gauche avec une rotation du buste. Pour les débutants les pieds restent au sol, pour confirmés et athlètes les pieds sont décollés du sol. La bouteille ne doit pas toucher le sol. Débutants x 10 ; confirmés x 10 ; athlètes x 20.



2. Dorsaux :

Se mettre à plat ventre, pieds au sol. Tenir un bâton (ou manche à balai) derrière la nuque, puis tendre les bras devant, puis revenir bâton derrière la nuque (= piston avec les bras fléchis/tendus). Débutants x 5 ; confirmés x 10 ; athlètes x 15.



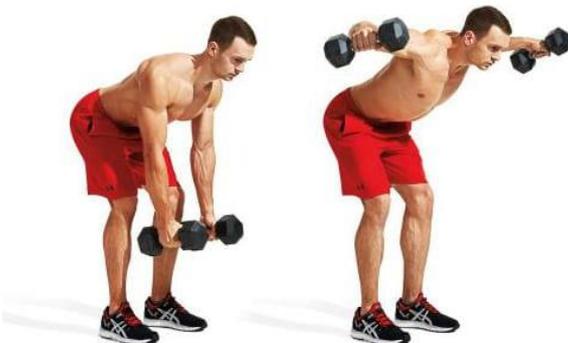
3. Gainage :

Partir bras tendus, jambes jointes, contractez les abdos, serrer les fesses et descendre le bassin. L'objectif est de faire des montées de genoux alternées D/G, mais très doucement en gardant les genoux dans l'axe. Débutants x 10 montées de genoux ; confirmés x 15 montées de genoux ; athlètes x 20 montées de genoux.



4. Bras :

Prendre 2 bouteilles ou haltères, écartez les jambes, dos plié en avant, bras tendus vers le bas le long des jambes. Regardez devant et monter les bouteilles sur les côtés bras tendus à l'horizontale, puis revenir à la position initiale (= battements d'aile de l'oiseau). Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



5. Mollets :

En appui au sol, bras tendus, pieds sur les talons (position de pompes), poussez sur les pieds pour venir sur pointes de pied puis redescendre sur les talons.

Débutants x 10 ; confirmés x 15 ; athlètes x 20.



6. Cuisses :

Faire la chaise en plaquant le dos contre un mur (possibilité d'intercaler un ballon ou swiss ball entre le dos et le mur) en tenant 2 bouteilles d'eau ou haltères dans chaque main, bras tendus vers le bas en regardant droit devant.

Débutants = 20'' ; confirmés x 30'' ; athlètes = 45''.



7. Cardio :

Sautiller avec des petites montées de genoux et de la fréquence. Être régulier dans le rythme et ne pas oublier d'utiliser les bras, dans l'axe du corps en étant relâché.

Débutants x 30'' ; confirmés x 40'' ; athlètes x 1'.



8. Cardio :

Garder son rythme, ne pas partir trop vite. Commencez les mains sur les hanches, jambe droite en avant, jambe gauche un peu derrière. Puis faire des petites fentes dynamiques en regardant devant soi. Bien gérer sa respiration sans se mettre dans le rouge (= parler en même temps).

Débutants = 30'' ; confirmés = 40'' ; athlètes = 1'.

