

SEANCE « Cardio Complet »

35 min environ,

« Bonjour, cette séance se veut accessible à tous ! Cependant, elle est un peu plus intense que les précédentes. Choisis bien la difficulté selon ton niveau et ton état physique et mental au fur et à mesure de la séance ! Cet enchaînement d'exercices te permettra de mobiliser l'ensemble de ton corps, mais aussi ton cardio. Tu n'as pas besoin de matériel spécifique. Mets tes baskets, prévois une table et prépare-toi à transpirer. L'important est d'aller jusqu'au bout ! Allez, c'est parti ! »

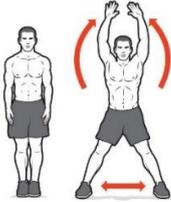
Les enseignants du Suaps Lyon 1

**Echauffement :**

Prévoyez environ 5 minutes. L'objectif est d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, réchauffer les muscles sollicités tout à l'heure et mettre en action vos articulations.

1. Réalisez **3x30 secondes** de : trottiner sur place + talon fesses + montées de genoux
Puis quelques mouvements fonctionnels : mobilisation poignets, épaules, cou, bassin.

2. Réalisez : **2 tours du circuit WarmUp ci-dessous :**

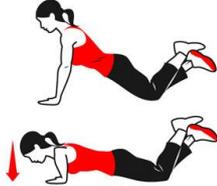
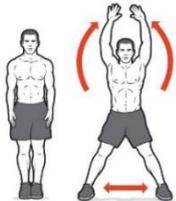
<p>1. Pompes sur les genoux, mains serrées.</p> <p>10 répétitions</p> 	<p>2. Crunch. Relève épaules et omoplates en conservant le bas du dos en contact avec le sol</p> <p>20 répétitions</p> 	<p>3. Jumping Jack : écarte et resserre les pieds. En même temps lève et descends les mains.</p> <p>20 répétitions</p> 	<p>4. Fentes avant, retour pieds joints</p> <p>10 répétitions</p> 
---	--	---	---

BUT de la séance:

Vous avez 8 tours de circuits à réaliser

Vous démarrez un circuit toutes les 3 minutes

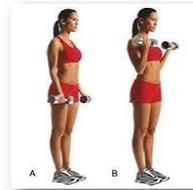
Plus vous allez vite, plus vous avez de récupération

Option DIFFICILE (Engagé)	Option ASSEZ DIFFICILE	Option MOYENNE	Sécurité
Pompes Spiderman  10 répétitions	Pompes classiques  10 répétitions	Pompes sur les genoux  8 répétitions	Rester toujours gainé, « nombril aspiré »
Fentes sautées  20 répétitions	Fentes  20 répétitions	Jumping Jack  20 répétitions	Fentes : Le genou frise le sol. Dos droit. Le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied ! Jumping Jack : Appuis actifs au sol
Burpees  10 répétitions	Baby Burpees Sans la descente au sol en position 3 10 répétitions	Mini Baby Burpees Sans le jump mais uniquement se redresser 8 répétitions	Rester toujours gainé !
Squats jumps  20 répétitions	Air squats  20 répétitions	Air squats  15 répétitions	Jambes écartées, pousser avec les talons. Dos droit et regard de face. Les fesses ne descendent pas plus bas que les genoux

Rowing inversé (sous table)

10 répétitions
Rowing inversé (sous table)

Avec jambes fléchies, pieds sous les genoux


10 répétitions
Curl avec bouteilles d'eau

10 répétitions

Rowing : Les mains sont en pronation (les paumes regardent les pieds), le corps en entier sous la table.
Montée en 1 temps, descente en 2 temps

DEFI FINAL, si vous avez encore de l'énergie et que vous êtes habitué à faire des sports intenses (rugby, football, boxe, badminton...) :

Après les 8x3min vous avez 3min de récupération

Réalisez le maximum de BURPEES en 1 minute.

DESCRIPTIF TECHNIQUE :


Retour au calme et étirement :

Prends au moins 5 minutes pour t'étirer. N'oublie pas de boire. Pour terminer, n'hésite pas à refaire cette superbe posture de récupération !

« Viparita Karani »

Viparita Karani est une posture apaisante, réparatrice qui calme le système nerveux, soulage la fatigue musculaire et contribue à rétablir la respiration. Elle est donc parfaite pour récupérer après une séance de sport. Reste au moins 5 min les jambes tendues contre un mur.

Cette posture est connue en yoga également pour booster son immunité.

Encore plus efficace avec un support sous le bassin (coussin, couvertures...)

