

Circuit numéro 5 IRON MAN



regarde ce qu'il te propose aujourd'hui !!!





ECHAUFFEMENT

Aujourd'hui pour t'échauffer tu vas réaliser 1 **TABATA**

Tu vas réaliser le 1er exercice pendant **20 secondes** puis te reposer pendant **10 secondes** avant de faire l'exercice suivant. Au total tu vas faire **8 exercices**.

Les exercices sont les suivants=

Jumping Jack
Talons fesses
montées de genoux
Demi squat
Jumping Jack
Talons fesses
montées de genoux
Demi squat

NIVEAU DE RESSENTI			
1 	2 	3 	4 
Facile Je suis prêt à repartir. Légerement essoufflé Je peux parler sans problème.	Confortable Je tiendrai jusqu'au bout. Essoufflé Je ne peux pas faire de longues phrases.	Fatigant Je vais y arriver, mais vivement la fin ! Très essoufflé J'ai du mal à parler.	Très dur Je veux m'arrêter je Manque d'oxygène Je ne peux plus parler.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Attention tu dois rester au **niveau 1** sur ton **échelle de ressenti!**

Jumping Jack



MONTEES DE GENOUX



TALONS FESSES



DEMIS SQUATS



Maintenant place au circuit

Tu as **3 niveaux de difficulté possible**

Choisis celui qui te convient le mieux

Tu dois réaliser ces exercices dans l'ordre et faire **2 fois le circuit**



Iron man Niveau 1

10 burpees



Pose tes mains au sol puis recule une jambe après l'autre pour être en position de planche puis remonte une jambe après l'autre

5 dips



Garde les coudes bien serrés et descend pour former un angle droit avec tes coudes

20 montées de genoux



Garde le dos bien droit et regarde devant toi

20 abdos



Fait glisser tes mains le long de tes genoux

Iron man Niveau 2

10 burpees



Pose tes mains au sol puis recule tes 2 jambes en même temps pour être en position de planche puis ramène tes deux jambes en même temps et saute

5 dips



Garde les coudes bien serrés et descend pour former un angle droit avec tes coudes
Tes jambes sont pliées

30 montées de genoux



Garde le dos bien droit et regarde devant toi

20 abdos



Croise tes mains sur ta poitrine

Iron man Niveau 3

10 burpees



Pose tes mains au sol puis recule tes 2 jambes en même temps pour être en position de planche
FAIT UNE POMPE puis ramène tes deux jambes en même temps et saute

5 dips



Garde les coudes bien serrés et descend pour former un angle droit avec tes coudes.
Tes jambes sont tendues

40 montées de genoux



Garde le dos bien droit et regarde devant toi

20 abdos



Mets tes mains aux oreilles, ne tire pas sur ta tête trop fort

Étirements



Maintiens la position pendant 20 secondes de chaque côté puis relâche doucement le muscle avant de passer à l'étirement suivant



Tu as bien travaillé, n'oublie pas de remplir le sondage sur pronote!!!