

Circuit n° 6 super man, super woman



Avant de commencer je te propose de répondre au super quizz suivant pour savoir si tu es prêt(e) à faire le super circuit d'aujourd'hui Tu peux jeter un coup d'œil sur les exercices qui t'attendent pour connaître leurs noms.

Pour commencer tu n'as qu'à cliquer sur le lien en dessous:

<https://www.askabox.fr/repondre.php?s=271571&r=SP5pgACU6nP9>

Si ce lien ne fonctionne pas rendez-vous sur www.askabox.fr dans le module 'Répondre à un questionnaire' avec votre code questionnaire : **271571** et votre code réponse : **SP5pgACU6nP9**

Tu l'as bien compris il faut absolument t'échauffer avant de commencer alors passe à la page suivante pour voir le super échauffement d'aujourd'hui



ÉCHAUFFEMENT COMPLET



Routine de mobilité articulaire

10
ROTATIONS
GENOUX



10
ROTATIONS
HANCHES



10
ROTATIONS DE
BRAS



20
ÉCARTEMENTS
DE BRAS



Exercice cardio au choix

5 mn de footing sur place
et/ ou 5 mn de saut à la corde



Exercice spécifique (2 séries)

10 FENTES



10 POMPES
CONTRE LE



Tu es bien échauffé maintenant passe à la page suivante pour choisir ton super circuit d'aujourd'hui. Il y a 3 niveaux possible, choisis celui qui te conviens le mieux. Quelque soit le niveau tu dois faire 2 fois ton circuit en te reposant 4 minutes entre tes 2 circuits. Essaie toujours d'être à 2 ou 3 sur ton échelle de ressenti. Sinon le niveau choisi est sûrement trop facile ou trop difficile pour toi.

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"/>



SUPER MAN SUPER WOMAN NIVEAU 1



1 Pompes contre le mur



15

2 Chaise



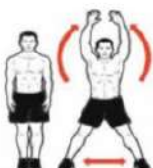
20 secondes

3 Super man



20 secondes

4 Jumping jack



15

5 Demie Fente avant gauche Puis droite



20



SUPER MAN/SUPER WOMAN NIVEAU 2



1 Pompes sur les genoux



15

2 Chaise



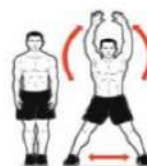
30 secondes

3 Super man



30 secondes

4 Jumping jack



20

5 Fente avant gauche puis Droite



20



SUPER MAN/ SUPER WOMAN NIVEAU 3



maintenant
place aux étirements:
Réalise chaque étirement pendant 20 secondes, à droite et à gauche en relâchant doucement le muscle chaque fois que tu as terminé



1 Pompes



15

2 Chaise



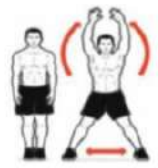
40 secondes

3 Super man



40 secondes

4 Jumping jack



25

5 Fente sautées gauche puis droite



20

<p>4 PECTORAUX</p>	<p>5 TRICEPS</p>	<p>9 ABDOMINAUX</p>
<p>10 HANCHES</p>	<p>11 FESSIERS</p>	<p>16 ADDUCTEURS (CUISSES)</p>
<p>14 QUADRICEPS</p>	<p>15 ISCHIO-JAMBIERS</p>	<p>17 MOLLETS</p>

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