



CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Proposé par *Alexis FAURON*, entraîneur de la

Compagnie HERACLES Villeurbanne

CIRCUIT TRAINING

C O R P S C O M P L E T

Cette proposition de circuit a pour objectif de vous aider à vous maintenir en pleine forme en travaillant à la maison sans que cela nécessite ni équipement particulier ni beaucoup d'espace pour le faire.

Les exercices qui vous sont proposés ont pour but de vous permettre d'entretenir votre condition physique en travaillant:

Cardio

Abdos-Gainage

Renforcement musculaire haut et bas du corps

Pensez à systématiquement bien vous échauffer avant de débiter le travail et à vous hydrater en cours d'exercice.

PREAMBULE

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Chaque exercice devra être réalisé en portant une attention particulière sur le maintien de la bonne posture ou l'exécution la plus correcte possible du geste afin de favoriser la progression et de limiter les risques de blessures.

4 niveaux de difficultés vous sont proposés:

	Novice	Intermédiaire	Expert	Elite
Temps de travail	30 ''	30 ''	30''	45''
Récupération	60''	30''	15''	15''

Pour les exercices dynamiques, l'objectif sera de réaliser le mouvement le plus grand nombre de fois possible durant le temps imparti.

Pour les exercices statiques, de maintenir la position en évitant de se « déformer ».

PRESENTATION

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Le circuit complet comporte 3 séries de 6 exercices pour chacun desquels vous trouverez une description détaillée (texte et images) dans ce document:

Série 1 Cardio	Série 2 Abdos-Gainage	Série 3 Renforcement
Jumping Jacks	Sitting twists	La Chaise
Squats	Planche appuis avant bras	Biceps Curls
Mountain Climbers	Planche costale droite	Dips
Talons fesses	Planche costale gauche	Elévations frontales
Fentes	Le Pont	Elévations latérales
Plank Jacks	Le Rameur	Pompes

Entre chaque série, profitez de 2 minutes de repos et hydratez vous.

PRESENTATION DU CIRCUIT

CIRCUIT TRAINING

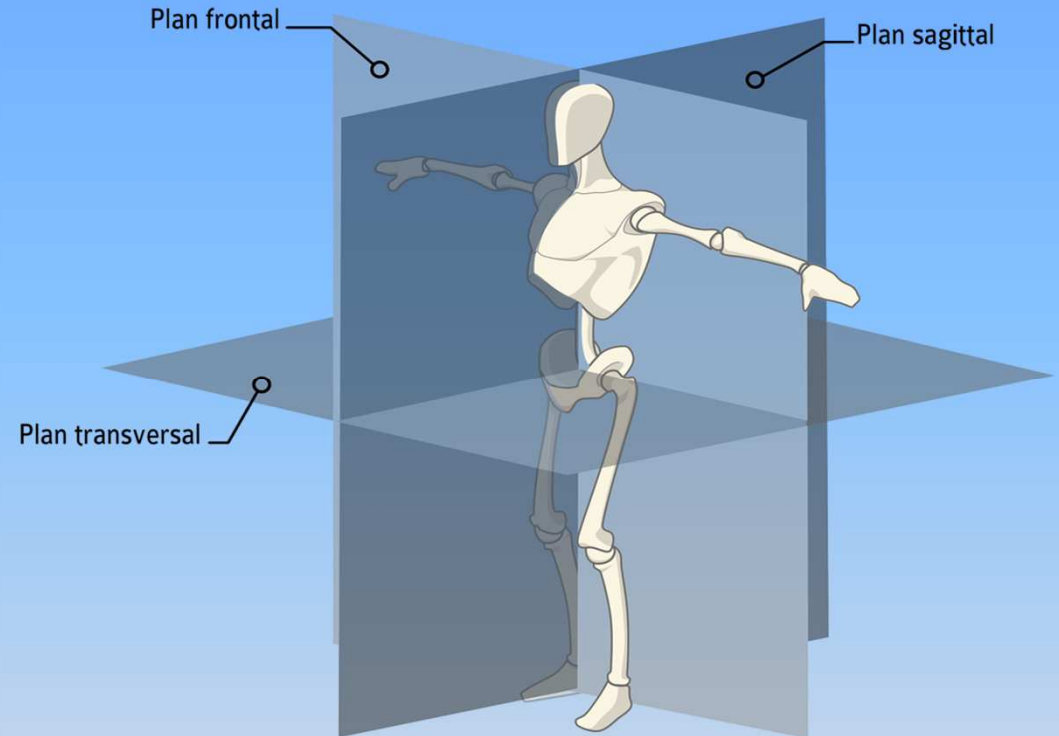
CORPS COMPLET

Introduction

Pour vous guider, et vous aider, tous les exercices du circuit sont présentés en quelques mots accompagnés d'une ou plusieurs images.

Un lien vers une vidéo vous permettra également de mieux vous rendre compte de ce qu'il faut faire.

Lorsque des consignes seront données pour travailler dans un plan particulier (frontal, sagittal ou transversal) il conviendra de se référer au « modèle » ci-contre.



PRESENTATION DES EXERCICES

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Sauts en étoiles

Jumping Jacks

Sauts successifs accompagnés d'un écartement puis d'un rapprochement simultanés des bras et des jambes sur le plan frontal.

<https://youtu.be/gG2Z1siSvkk>



PRESENTATION DES EXERCICES

Cardio

- ➔ **La difficulté**
Même exercice un léger poids dans chaque mains

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Squats

Squats

Flexion des membres inférieurs jusqu'à arriver en position « assise » (les cuisses parallèles au sol) puis extension pour un retour à la position initiale sans décoller les talons du sol.

La cambrure du dos est naturelle et le bassin en antéversion.

https://youtu.be/Zqc_l93hak



PRESENTATION DES EXERCICES

Cardio

- ➔ **La difficulté**
Même exercice un sac légèrement lesté sur le dos

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

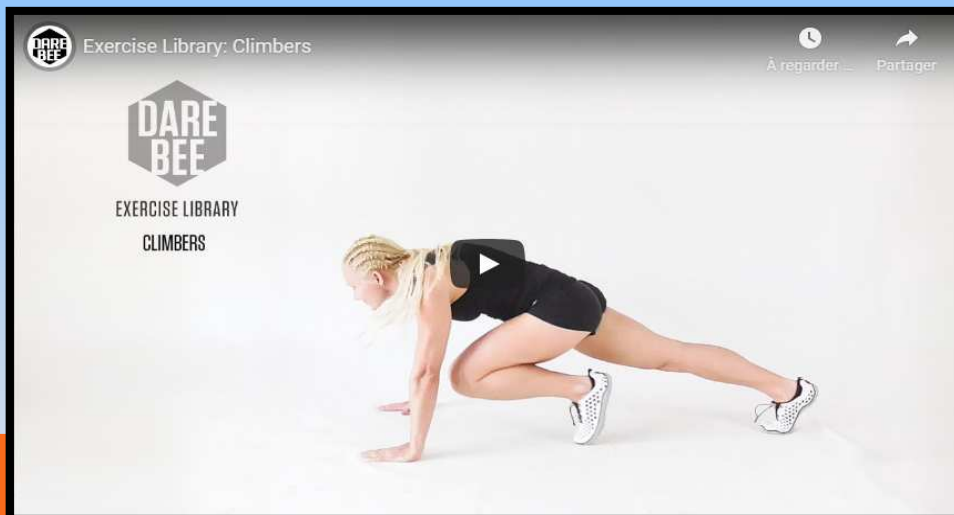
CORPS COMPLET

Grimpeur

Mountain Climbers

A partir de la position de gainage « planche bras tendus » « montées » alternées des genoux jusqu'à hauteur de la poitrine.

<https://youtu.be/w2iTOneGPdU>



PRESENTATION DES EXERCICES

Cardio

- ➔ **La difficulté**
Même exercice en amenant le genou vers l'épaule opposée

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Talons fesses

Butt Kicks

Sauts d'un pied sur l'autre accompagnés d'un rapprochement des talons aux fesses par flexion de la jambe sur la cuisse.

<https://youtu.be/IVZi-AwxLPo>



PRESENTATION DES EXERCICES

Cardio

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Fentes

Lunges

Déplacement d'un pied vers l'avant accompagné d'une flexion de la jambe jusqu'à ce que le genou opposé touche le sol. Retour à la position initiale puis répétition avec l'autre pied.

<https://youtu.be/UpyDdQjBTa0>



PRESENTATION DES EXERCICES

Cardio

- ➔ **La difficulté**
Même exercice un sac légèrement lesté sur le dos

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

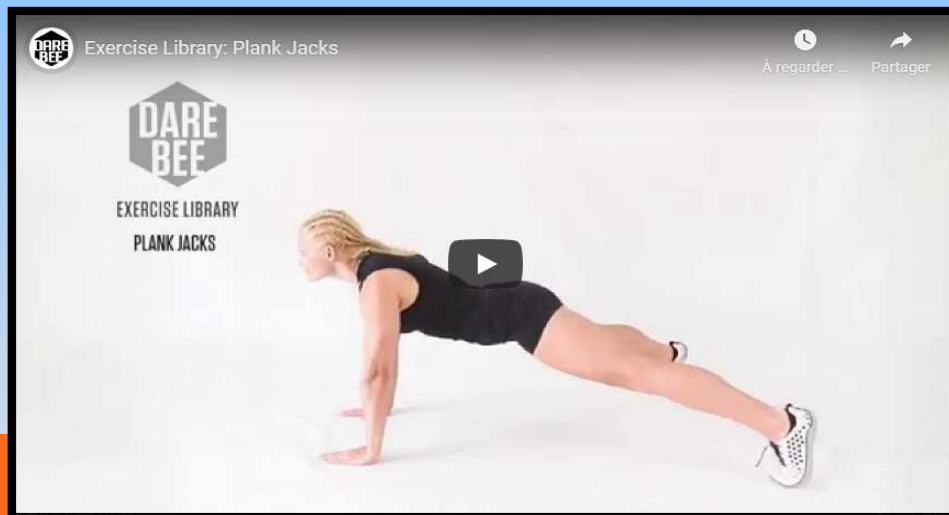
CORPS COMPLET

Planche étoiles

Plank Jacks

A partir de la position de gainage « planche bras tendus » écartement puis rapprochement des jambes par « petits bons ».

<https://youtu.be/3VpkylcnT64>



PRESENTATION DES EXERCICES

Cardio

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

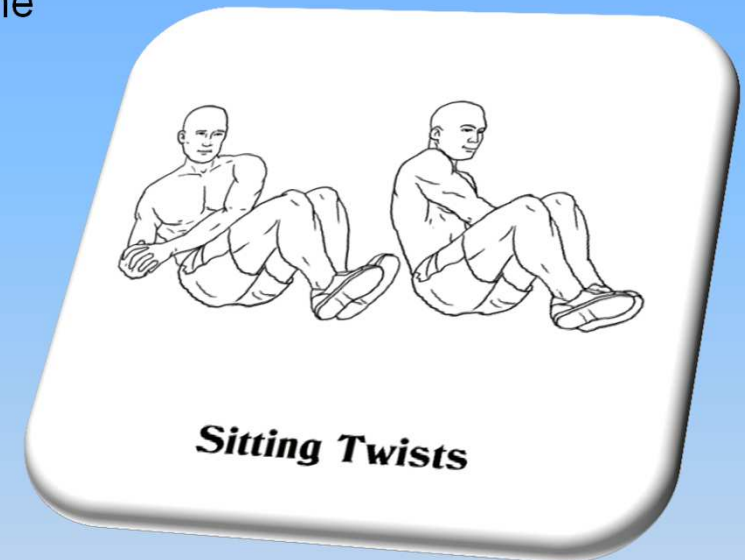
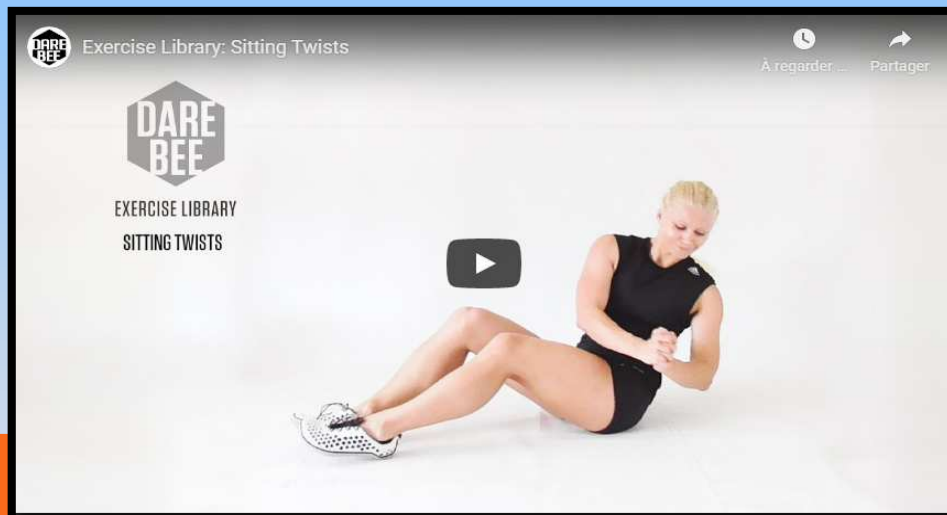
CORPS COMPLET

Rotation du buste en position assise

Sitting Twists

A partir de la position assise, les jambes semi-fléchies et les épaules légèrement en arrière, rotation du buste à gauche puis à droite comme pour toucher le sol avec les mains (jointes).

<https://youtu.be/l2XsG9W5rYo>



PRESENTATION DES EXERCICES

Abdos-Gainage

➔ La difficulté

Même exercice une bouteille d'eau tenue entre les mains

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

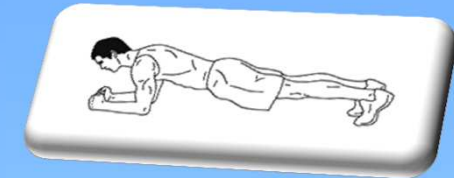
Gainage Planche en appuis sur les avant-bras

Plank

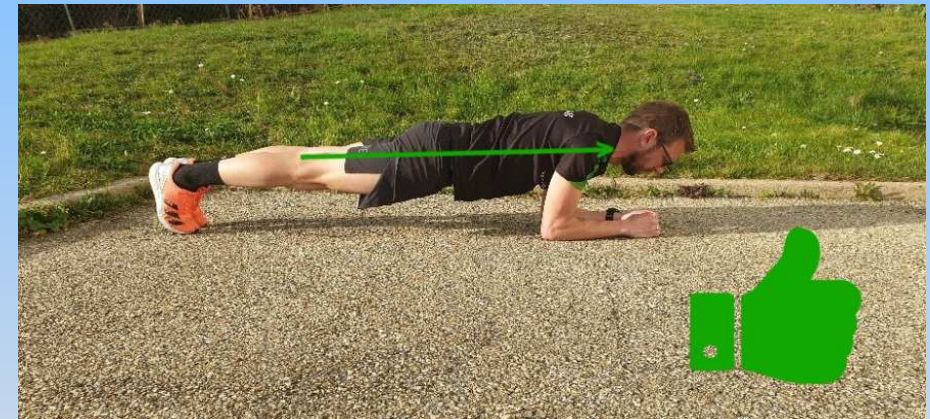
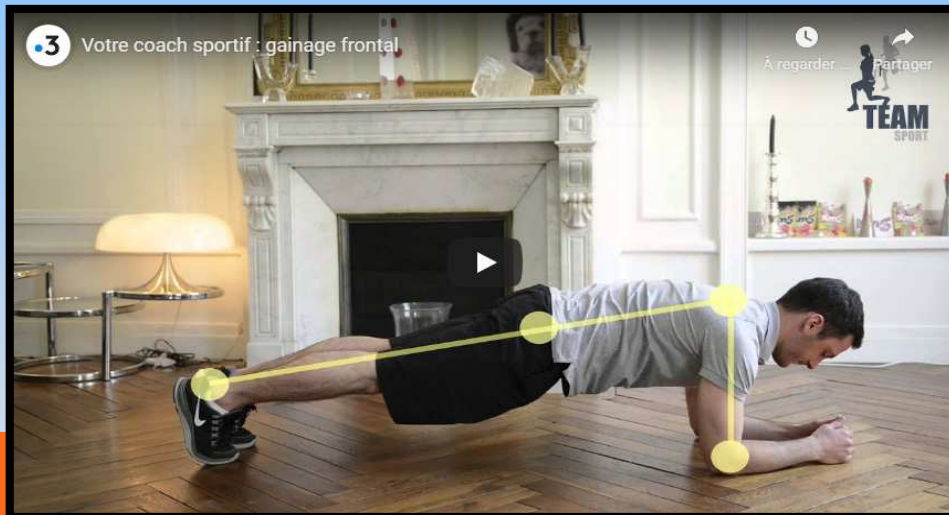
Maintien de la position « planche » en appui sur les avant-bras.

Chevilles, bassin, épaules et tête alignés sur un plan frontal.

Ceinture abdominale engagée.



<https://youtu.be/FVKvwBrmpU>



PRESENTATION DES EXERCICES

Abdos-Gainage

➔ La difficulté

Gainage bras tendus

https://youtu.be/uONyi_ELd4g

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

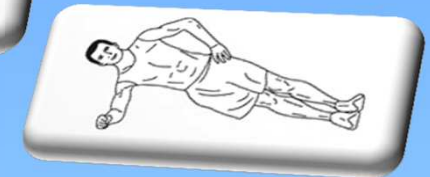
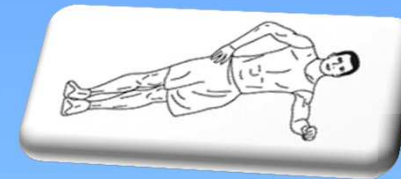
Gainage costal

Side Plank

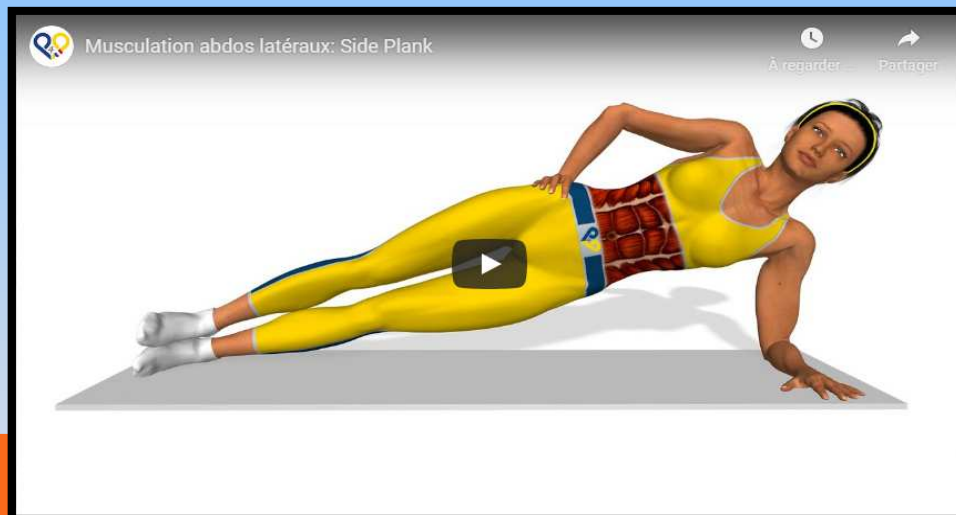
Maintien de la position « planche » tournée sur le côté et en appui sur l'avant-bras (à réaliser à droite puis à gauche).

Chevilles, bassin et épaules alignés sur un plan sagittal.

Ceinture abdominale engagée.



<https://youtu.be/cqehV0kVvjM>



PRESENTATION DES EXERCICES

Abdos-Gainage

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

➔ La difficulté

Alterner en dynamique

https://youtu.be/Fum_2H2cog4

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Le pont

Bridge

Maintien de la position « pont » en appui sur le haut des épaules ou mouvement d'élévation-abaissement du bassin.

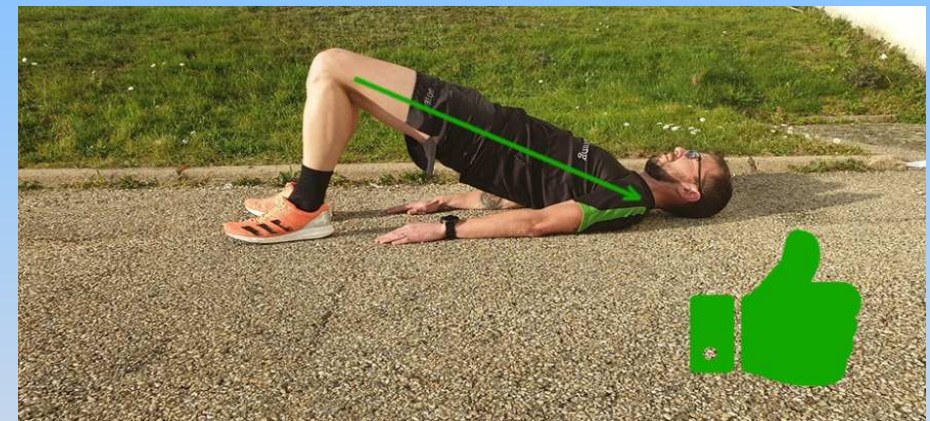
Genoux, bassin et épaules alignés sur un plan sagittal en position haute.

Ceinture abdominale et fessiers engagés.

<https://youtu.be/N48d7sm8dbU>



Variante



PRESENTATION DES EXERCICES

Abdos-Gainage

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

➔ La difficulté

Même exercice jambe levée

<https://youtu.be/SNfgW5r0nOo>

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Le rameur

« Seated » Rower

A partir de la position assise, les jambes fléchies et les mains sous les genoux, réalisation du mouvement du rameur: tirages répétés des jambes vers le buste suivi d'une extension des membres inférieurs accompagnées avec les bras.

<https://youtu.be/yFjoiBoG2Y8>



PRESENTATION DES EXERCICES

Abdos-Gainage

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

➔ La difficulté

Sans tenir les jambes.

https://youtu.be/5XayogSe_aY

CIRCUIT TRAINING

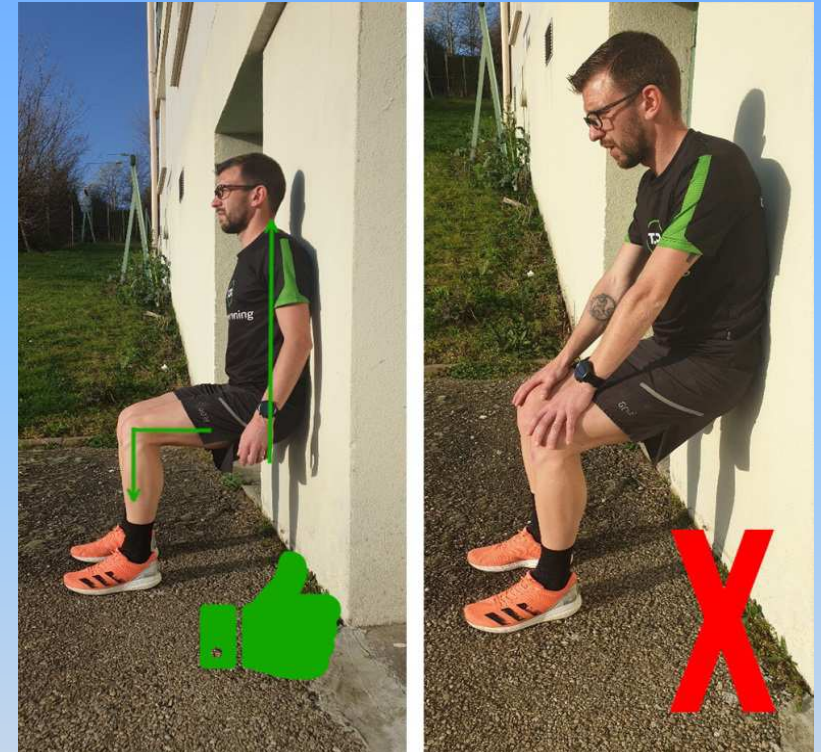
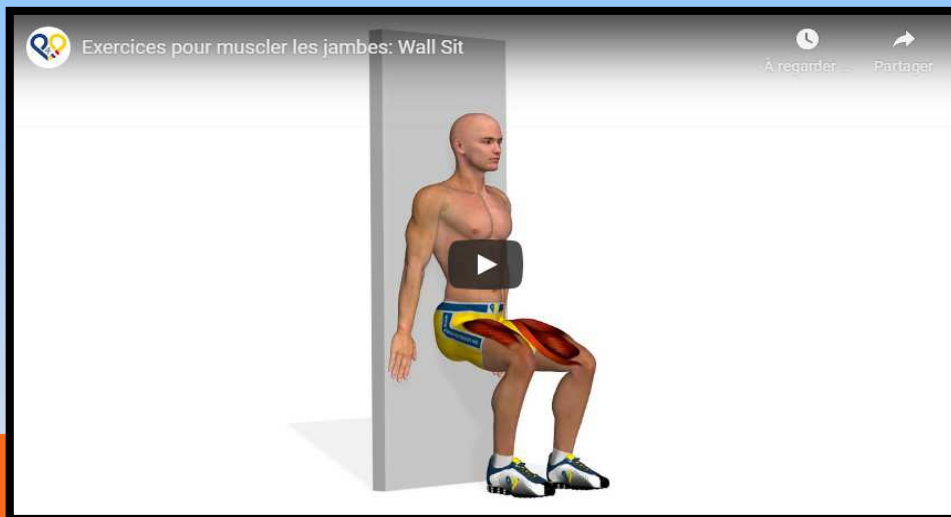
CORPS COMPLET

La chaise

Wall-Sit

Dos plaqué contre un mur, descente du buste jusqu'à avoir les jambes parallèles au sol et maintien de la position.

<https://youtu.be/y9v66nRKtJM>



PRESENTATION DES EXERCICES

Renforcement musculaire

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

CIRCUIT TRAINING

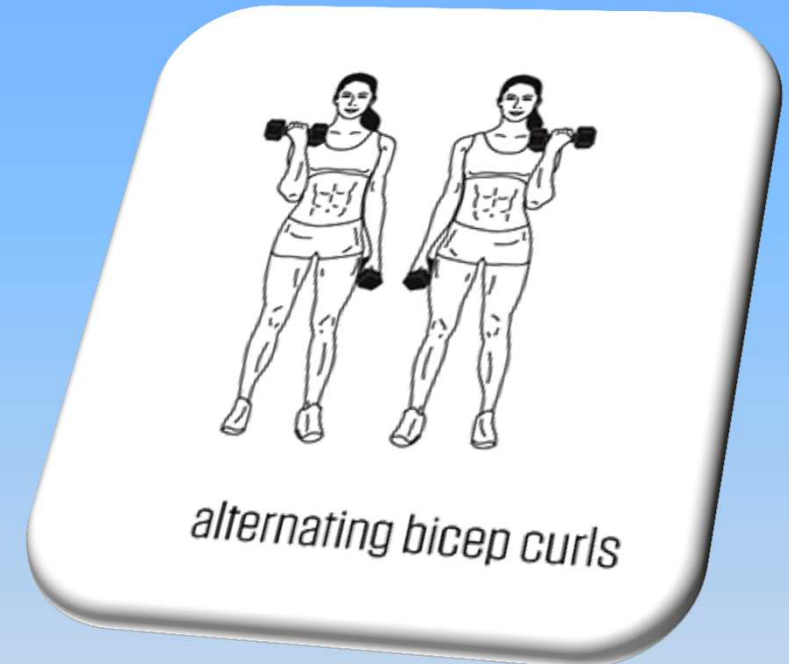
CORPS COMPLET

Flexion du Biceps

Biceps Curls

Flexion unilatérale alternée (droite puis gauche) de l'avant bras sur le bras en utilisant des bouteilles d'eau pour remplacer les haltères.

<https://youtu.be/Yidu4RANZv0>



PRESENTATION DES EXERCICES

Renforcement musculaire

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

- ➔ **La difficulté**
Augmentation de la fréquence
ou de la charge

CIRCUIT TRAINING

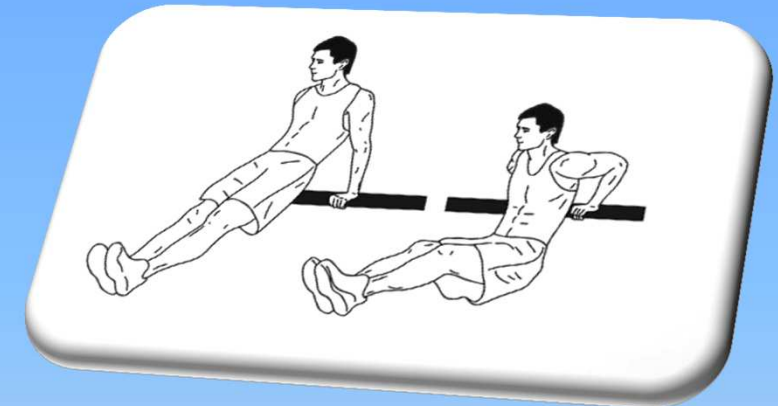
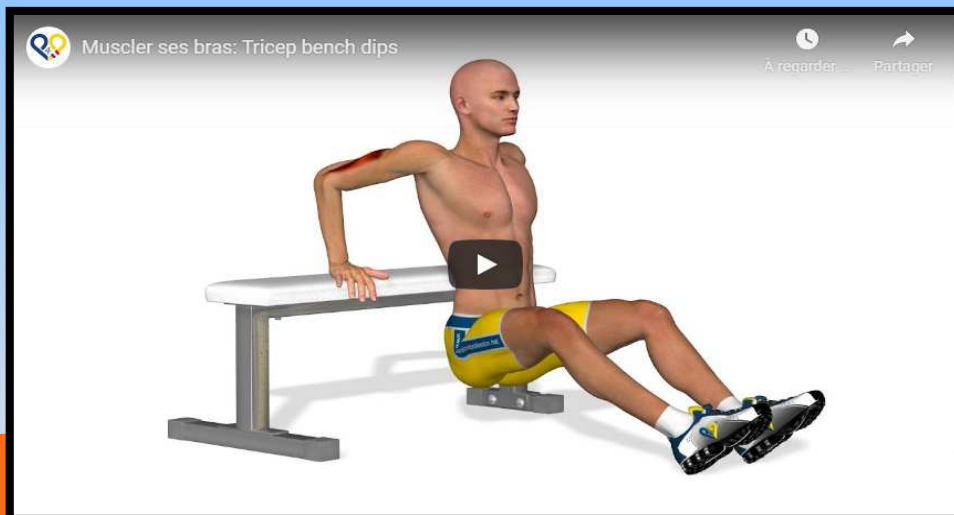
CORPS COMPLET

Flexion des triceps

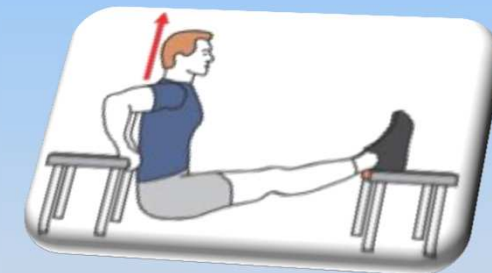
Dips

Sur le bord d'une chaise ou d'un banc, flexion contrôlée des bras entraînant un abaissement maximal de tout le corps (jambes légèrement fléchies). Retour en position initiale par extension des bras (flexion du triceps).

<https://youtu.be/qwSoO6WEJ9g>



Variante



PRESENTATION DES EXERCICES

Renforcement musculaire

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

➔ **La difficulté**
Même exercice pieds surélevés

CIRCUIT TRAINING

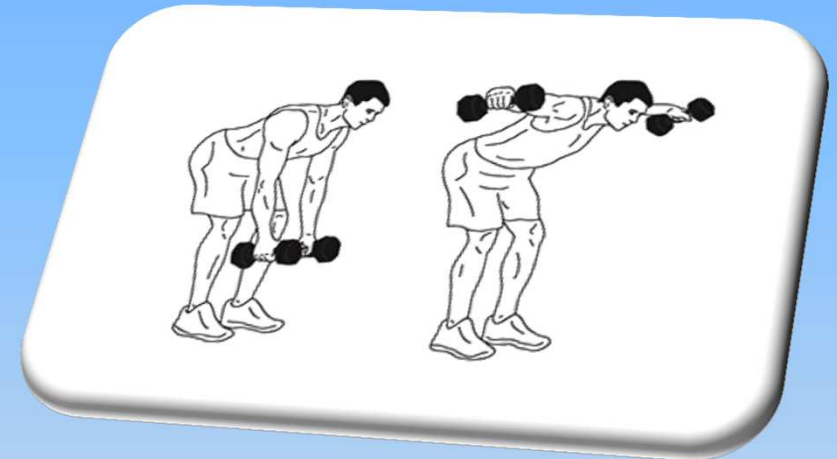
CORPS COMPLET

Oiseau buste penché

Bent Over Lateral Raises

Elévation des bras sur un plan frontal après inclinaison vers l'avant du haut du corps. Utilisation de bouteilles d'eau pour remplacer les haltères.

https://youtu.be/38_pSI_LZFE



PRESENTATION DES EXERCICES

Renforcement musculaire

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

➔ **La difficulté**
Augmentation de la fréquence
ou de la charge

CIRCUIT TRAINING

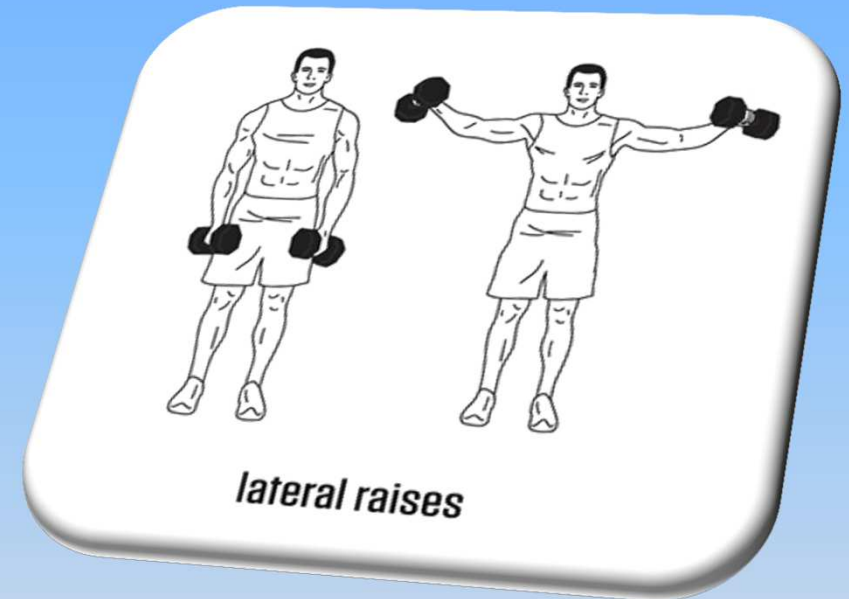
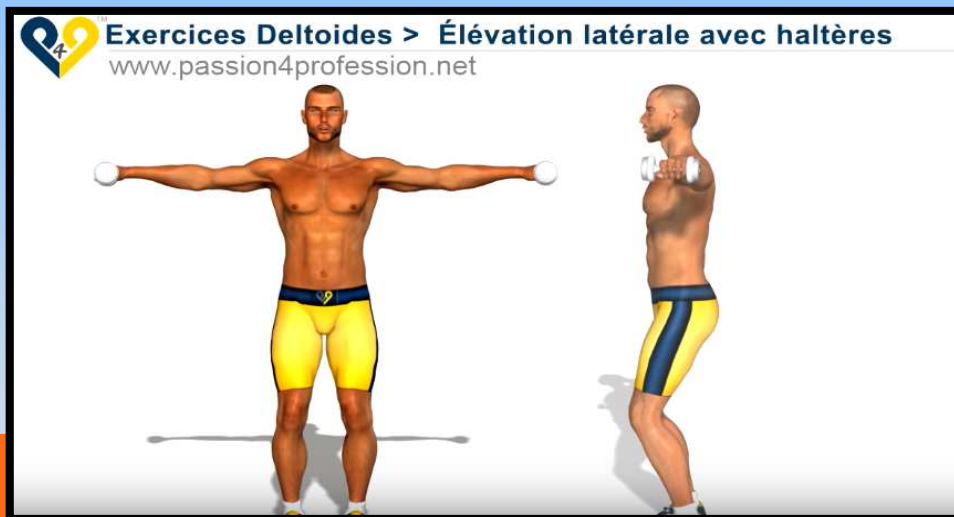
CORPS COMPLET

Elévations latérales des bras

Lateral raises

Elévations latérales des bras (sur le plan frontal) en utilisant des bouteilles d'eau pour remplacer les haltères.

<https://youtu.be/IJ7Ztf6pdYM>



PRESENTATION DES EXERCICES

Renforcement musculaire

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

- ➔ **La difficulté**
Augmentation de la fréquence
ou de la charge

CIRCUIT TRAINING

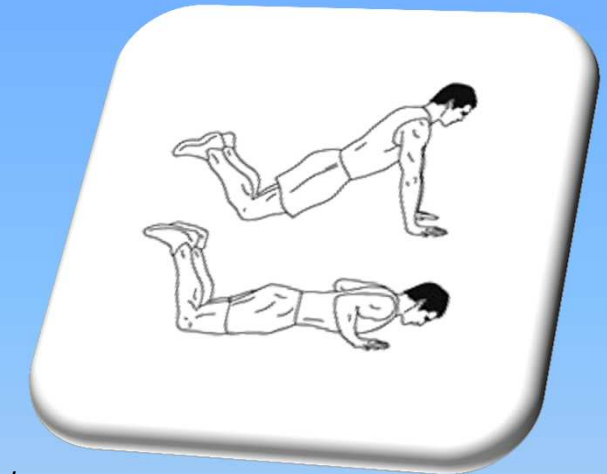
CORPS COMPLET

Flexion des tricipes

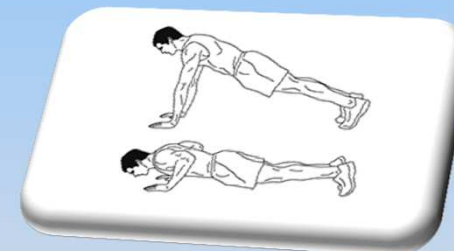
Pompes

En appuis sur les genoux, flexion des bras jusqu'à ce que le sternum touche le sol. Retour en position initial par extension

<https://youtu.be/qHQbyDAruKg>



Variante



PRESENTATION DES EXERCICES

Renforcement musculaire

COMPAGNIE HÉRACLÈS VILLEURBANNE

➔ La difficulté

Même exercice jambes tendues

<https://youtu.be/v9LABVJzv8A>

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

Grille de résultats

	Nombre de répétitions	Temps tenu (Oui/Non)		Nombre de répétitions	Temps tenu (Oui/Non)
Jumping Jacks			Planche costale gauche		
Squats			Le Pont		
Mountain Climbers			Le Rameur		
Talons fesses			La Chaise		
Fentes			Biceps Curls		
Plank Jacks			Dips		
Sitting twists			Elévations frontales		
Planche appuis avant bras			Elévations latérales		
Planche costale droite			Pompes		

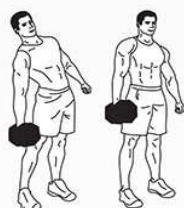
SUPER STRENGTH

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

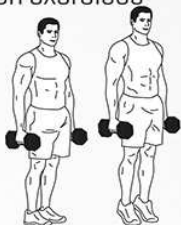
20 seconds rest between sets | no rest between exercises



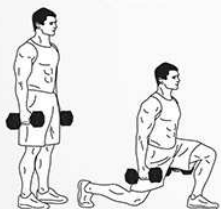
10 goblet squats
x 3 sets



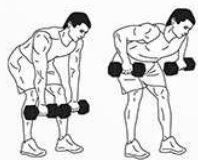
10 side bends
x 3 sets



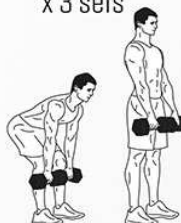
10 calf raises
x 3 sets



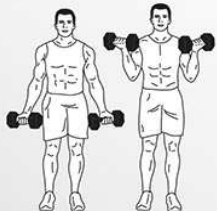
10 forward lunges
x 3 sets



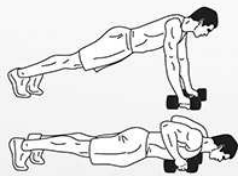
10 bent over rows
x 3 sets



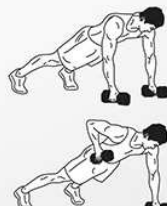
10 deadlifts
x 3 sets



10 bicep curls
x 3 sets



10 push-ups
x 3 sets



10 renegade rows
x 3 sets

CIRCUIT TRAINING CORPS COMPLET

EXERCICES COMPLEMENTAIRES

Haut du corps

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

EXERCICES COMPLEMENTAIRES

Haut du corps

HOME TUNE

UPPERBODY

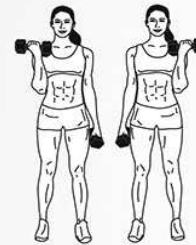
DAREBEE WORKOUT
@ darebee.com

Level I 3 sets

Level II 4 sets

Level III 5 sets

2 minutes rest



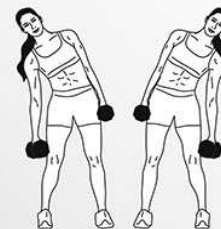
20 alternating bicep curls



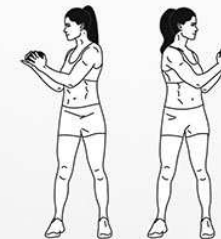
10 upright rows



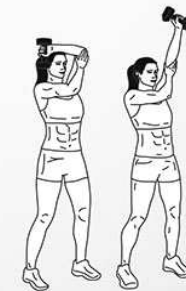
10 alternating shoulder press



10 side bends



10 core twists

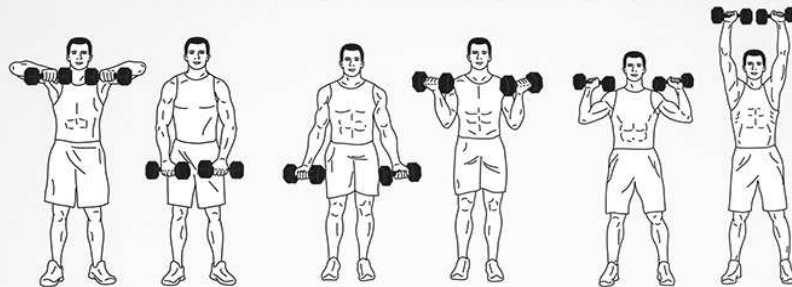


20 tricep extensions

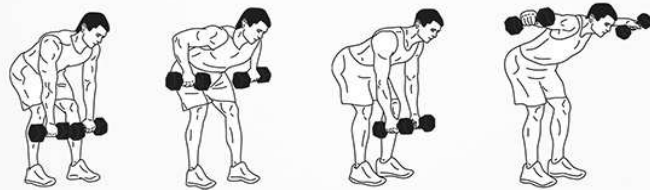
THE SMITER

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

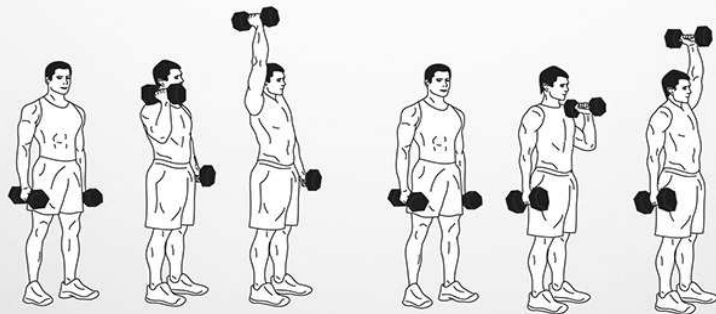
2 minutes rest between combos and sets



10combos upright row + bicep curl -> shoulder press **x 3 sets**



10combos bent over row + bent over lateral raise **x 3 sets**



10combos hammer curl, right + shoulder press + hammer curl, left + shoulder press **x 3 sets**

CIRCUIT TRAINING CORPS COMPLET

EXERCICES COMPLEMENTAIRES

Haut du corps

CIRCUIT TRAINING

CORPS COMPLET

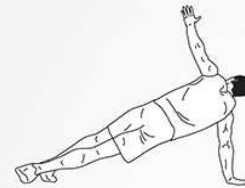
EXERCICES COMPLEMENTAIRES

Gainage

solid core

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 4 sets LEVEL III 5 sets REST up to 2 minutes



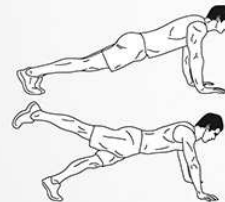
10-count side plank hold
right side



10 plank rotations



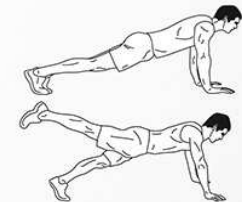
10-count side plank hold
left side



10 plank leg raises



10-count plank hold



10 plank leg raises



5 up and down planks

CORE CONDITIONING

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 4 sets LEVEL III 5 sets REST up to 2 minutes



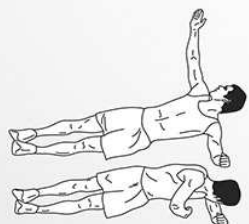
10 plank crunches



5 up & down planks



10-count plank hold



5 side plank rotations



5 side bridges



10-count side plank hold

change sides and repeat the sequence

CIRCUIT TRAINING CORPS COMPLET

EXERCICES COMPLEMENTAIRES *Gainage*