



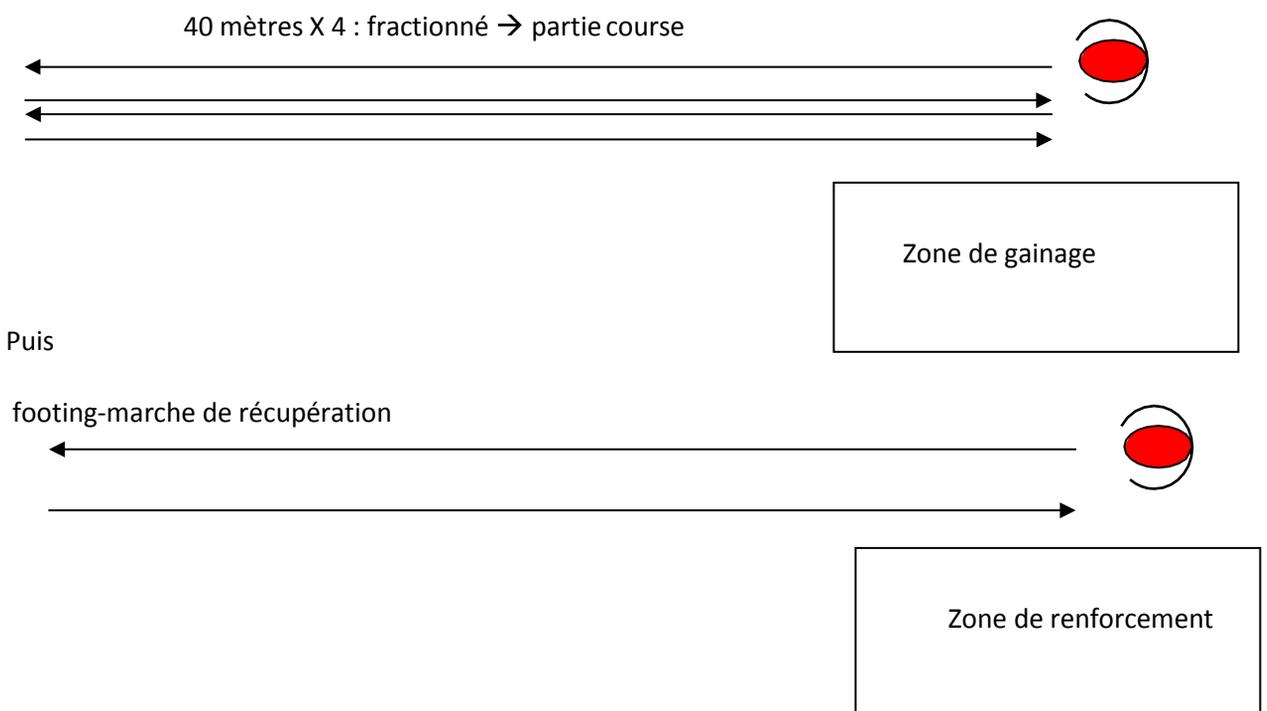
Circuit training long Fitness Test «30-15 »

Objectifs :

- Développement cardio-ventilatoire (fractionné)
- Gainage tronc

Fonctionnement : enchaînement de 6 passages (maximum 3 minutes par passage) 1 passage =

- Exercice de fractionner (40 mètres X 4 → 2 aller-retour)
- Exercice de gainage 30 secondes
- Footing-marche récupération 1 minute
- Exercice de renforcement membre inférieur 30 secondes



**Séquence de travail (25 minutes):**

Partie course (avec augmentation de la fréquence à chaque série → A adapter avec votre niveau de condition physique) :

- Passage 1/6 : Course (sur chaque changement de direction se bloquer et repartir)  
Temps par passage :
- P1 : 1 minute
- P2 : 55 secondes
- P3 : 50 secondes
- P4 : 45 secondes
- P5 : 40 secondes
- P6 : 35 secondes

Partie gainage tronc :

- Passage 1 : Gainage ventrale
- Passage 2 : Gainage latéral droit
- Passage 3 : Gainage latéral gauche
- Passage 4 : Superman

- Passage 5 : Gainage dorsale sur les coudes jambe tendu
- Passage 6 : Gainage dorsale jambe fléchi haut du dos au sol

Renforcements :

- Flexion-extension (travail des cuisses)
- Flexion-extension (mollets)
- Flexion-extension (pointe de pied, jambe antérieur)
- Flexion-extension (Jambe gauche en équilibre)
- Flexion-extension (Jambe droite en équilibre)
- Chaise équilibre sur pointe de pied