

Pompes sur banc 9

En appui sur les pieds et les mains, plier les coudes jusqu'à ce que le visage soit à environ 10 cm du banc.



2 x 10

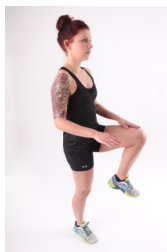
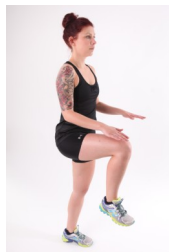
pause 10

4 x 10

pause 10

Course genoux hauts 10

Courir en levant les genoux hauts.



Sprint final et retour au stationnement

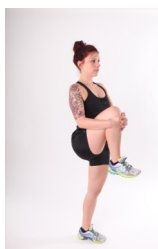
ÉTIREMENTS

20 3

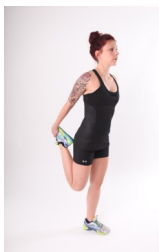
Jambe et abdominaux 1



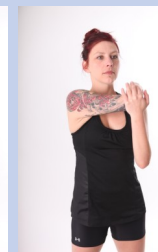
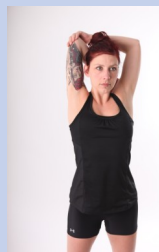
Derrière de la cuisse 2



Devant de la cuisse 3



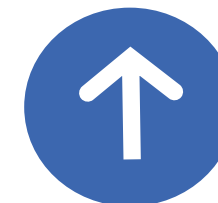
Bras 4



PARTENAIRES



CIRCUIT CARDIO-MILITAIRE



QU'EST-CE QUE LE CARDIO-MILITAIRE ?

Cet entraînement de type militaire est organisé sous forme de circuit et/ou d'intervalles et permet à la fois un entraînement musculaire et cardiovasculaire intense.

Le circuit proposé par le Parc des Appalaches, en bordure du lac Talon, est conçu sous forme de stations de façon à ce que chacun puisse faire son entraînement quand il le veut et selon son niveau de forme physique. Chaque station est identifiée d'un chiffre. Il suffit de vous référer au dépliant pour connaître quel exercice intense vous attend! Le parcours est d'une durée approximative de 40 à 50 minutes.

Le parcours est fait pour tous. Vous pouvez le faire à une intensité moindre en suivant la procédure pour débutant ou bien augmenter l'effort en utilisant la formule intermédiaire.

POURQUOI FAIRE DES ÉCHAUFFEMENTS ET DES ÉTIREMENTS ?

- Préparer le corps pour l'effort en augmentant son rythme cardiaque
- Donner au corps le temps de revenir au calme
- Éviter des courbatures

LÉGENDE

- Durée de l'exercice ou pause (sec.)
- Nombre de répétition
- Niveau débutant **jaune**
- Niveau intermédiaire **rouge**

ÉCHAUFFEMENTS

20 3

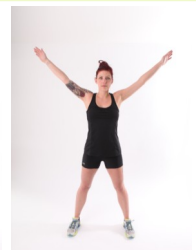
Saut à la corde 1 imaginaire

Sauter comme si on fait de la corde à danser.



Jumping jacks 2

Sauter sur place en éloignant les pieds et en amenant les bras au-dessus de la tête simultanément, puis revenir en position de départ.



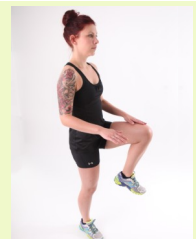
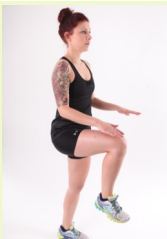
Talon-fesse 3

Le dos droit, amener les talons aux fesses en alternance, de façon dynamique.



Course sur place 4

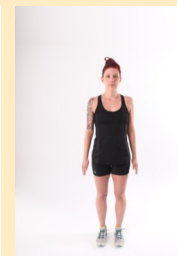
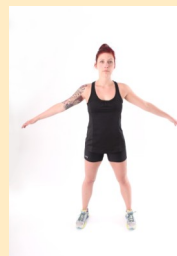
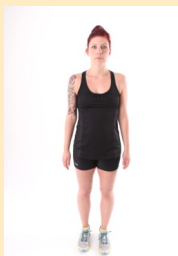
Courir sur place en levant les genoux hauts.



STATIONS

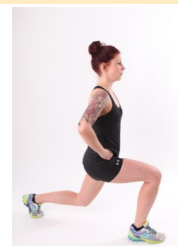
Pas chassés 1

Faire un pas sur le côté et ramener le pied opposé de façon répétitive en sautillant et avec énergie. Faire l'allée en avançant par le pied droit et le retour par le pied gauche.



Fente en marchant 2

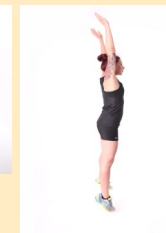
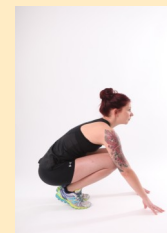
Faire un grand pas vers l'avant et fléchir les genoux à 90 degrés, puis amener la jambe de derrière dans la même position que la précédente.



10
marche 20
20
marche 20

Burpees 3

Commencer l'exercice en petit bonhomme, avec les mains posées devant soi au sol. Déplacer ses pieds simultanément en arrière pour être en position de pompes. Ramener ses pieds pour revenir à la position debout et sauter le plus haut possible.



2 x 10
pause 20
4 x 20
pause 20

Dips sur banc 4

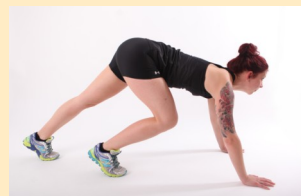
Les bras droits à la largeur des épaules, mains appuyées sur le banc, avec les pieds posés au sol, plier les coudes jusqu'à une position de 90°. Remonter à la position de départ.



2 x 10
pause 10
4 x 20
pause 10

Marche de l'ours 5

Sur une distance d'environ 70 mètres, marcher en s'appuyant sur ses mains et ses pieds.



durée 10
durée 20
marche 10
marche 10

Planche 6

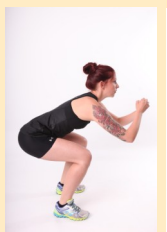
En prenant appui sur les coudes et les pieds, tenir la position. Garder la tête en ligne droite avec le dos.



durée 30
durée 60

Squat sauté 7

Aligner les genoux et les orteils, contracter les abdominaux, fléchir les genoux et remonter en sautant.



2 x 10
pause 10
4 x 10
pause 10

Mountain climber 8

Se mettre en position de pompe en gardant le corps bien droit. Plier la jambe droite en amenant le genou droit sous la poitrine sans que le pied touche au sol. Dans un mouvement vif, inverser la position avec la jambe gauche.



2 x 25
pause 20
2 x 50
pause 20