



Fiche 3 : Cardio en musique

Nous allons travailler le système cardio vasculaire sans sortir de la maison: le **circuit training** alternez plusieurs exercices de renforcement musculaires et de cardio avec peu de temps de récupération.

Matériel : un chronomètre ou votre téléphone pour prendre le temps et de la musique.

Exemple de séance sous forme de circuit training, mettez la musique que vous aimez !

- **30 sec de squat pied à plat**

Pause : le temps de remettre le chronomètre à zéro et c'est reparti

- **1min de course sur place**

Pause : le temps de remettre le chronomètre à zéro et c'est reparti

- **30 sec de gainage planche coude plié**



Pause : le temps de remettre le chronomètre à zéro et c'est reparti

- **1 min flexion-extension bras tendu vers le haut**

Pause : le temps de remettre le chronomètre à zéro et c'est reparti

- **30 sec de fente (15 sec en droitier, 15 sec en gaucher) dynamique**

Pause : le temps de remettre le chronomètre à zéro et c'est reparti

- **1 min ouvre-ferme les jambes en sautant et tape des mains au dessus de la tête bras tendus**

Pause : le temps de remettre le chronomètre à zéro et c'est reparti

- **30 sec de roulette**



dynamique

Récupération 3 minutes et on est reparti pour un autre tour. Recommencez le tour entre 2 et 6 fois.

Hydratez-vous entre chaque tour !

Bon courage à toutes et tous

Les enseignants