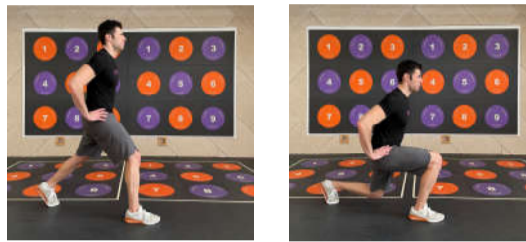


# PASS'SPORT CHAMELEON FITNESS 2021

## SEMAINE 4 - CIRCUIT TRAINING 1

### RENFORCEMENT GENERAL

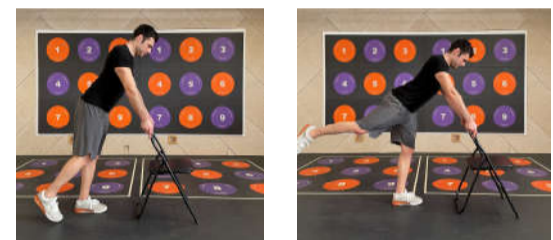
#### 1. Fentes alternées



Dos droit, le genou avant ne dépasse pas la cheville



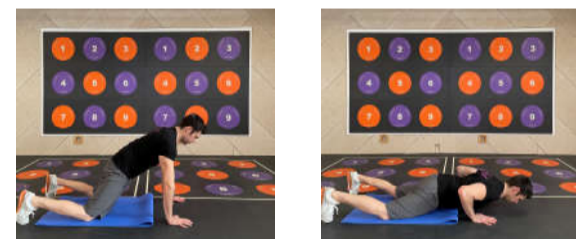
#### 2. Extension jambe



Genou avant légèrement fléchi  
gardez le dos plat



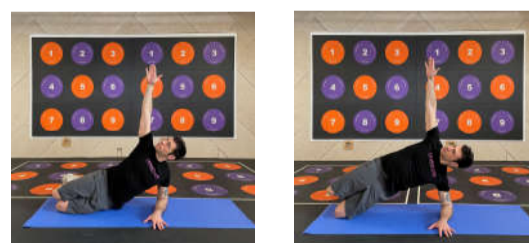
#### 3. Pompes genoux



Descendez vos épaules à hauteur  
des coudes



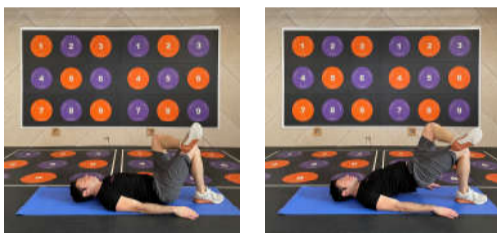
#### 4. Gainage latéral



Coude sous l'épaule  
engagez la taille côté sol



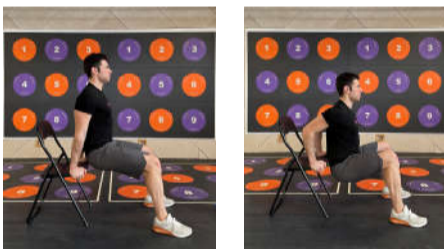
#### 6. Bridge sur une jambe



Sans cambrer le bas du dos  
appuyez sur votre talon



#### 5. Dips



Epaules loin des oreilles  
ne descendez qu'à moitié



Alternance travail / repos : **Circuit vert** : 20 reps **Circuit bleu** : 40 reps **Circuit rouge** : 60 à 80 reps

Repos entre les tours : **1 à 2'**

Nombre de tours : **3 à 5**

Nombre de séances hebdomadaire : **2 à 4**

Conseil : **Prendre une pause entre les exercices si besoin**

Option avancée : **Ajouter 1' de planche après chaque exercice**

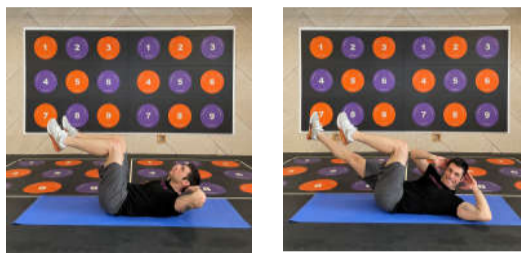


# PASS'SPORT CHAMELEON FITNESS 2021

## SEMAINE 4 - CIRCUIT TRAINING 2

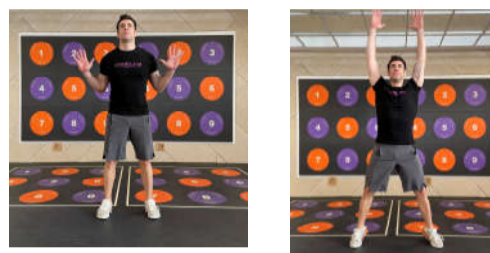
### SPORTIF BODY FULL

#### 8. Crunch croisés (Alt D et G)



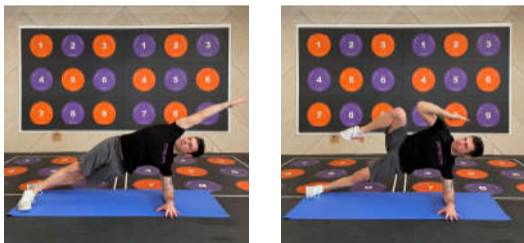
Epaule-genou, sans cambrer

#### 1. Jumping Jack



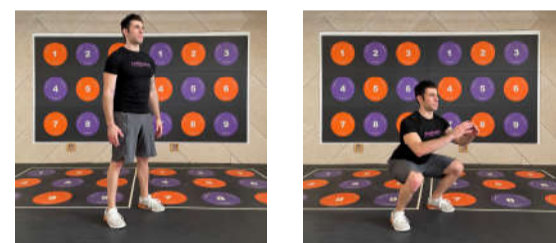
Amorti pointe pied, genoux souples

#### 7. planche lat coude genou



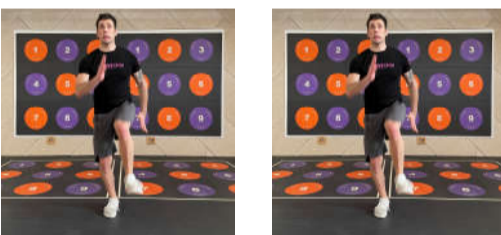
Coude ss épaule, garder alignement

#### 2. Squats



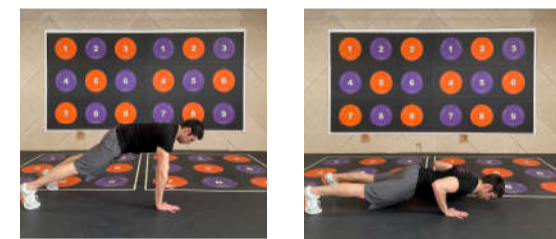
Poids corps sur talons, dos droit

#### 6. Montées de genoux alternées



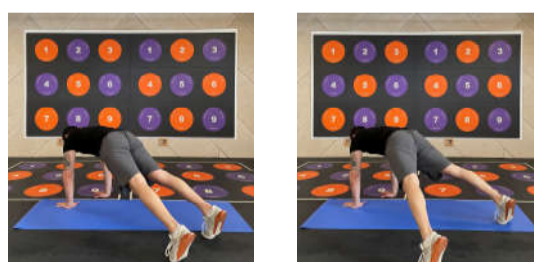
Course genou haut, dos droit

#### 3. Pompes



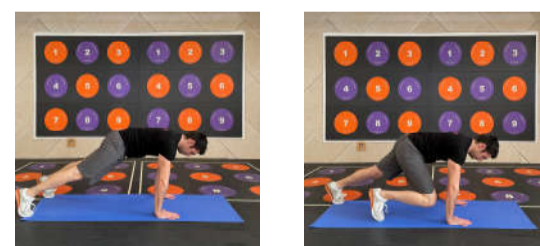
Course genou haut, dos droit

#### 5. Planche Jack



Saut écart, saut pieds joints

#### 4. Mountain climber (Alt D et G)



Genou poitrine, dos fixe

Alternance travail / repos : **Circuit vert** : 20 reps **Circuit bleu** : 30 reps **Circuit rouge** : 40 reps

Repos entre les tours : 30'' à 1'

Nombre de tours : 3 à 5

Nombre de séances hebdomadaire : 2 à 3

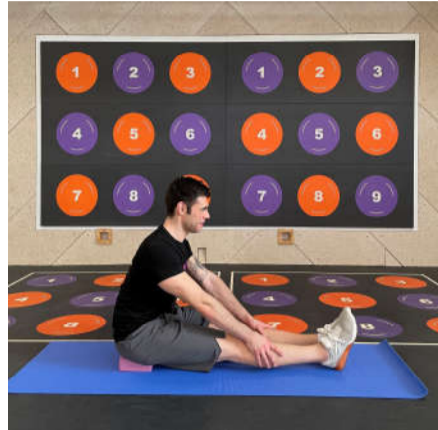
Conseil : **Prendre une pause entre les exercices si besoin**



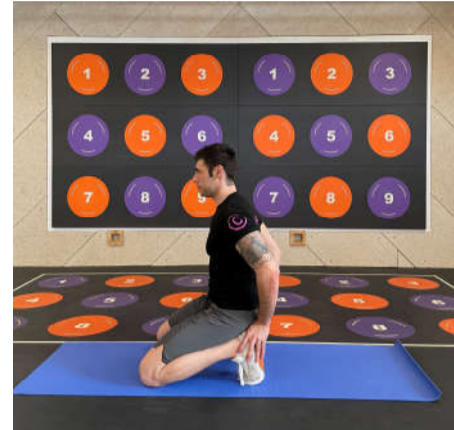
# ETIREMENTS

## DU DOS ET DES JAMBES

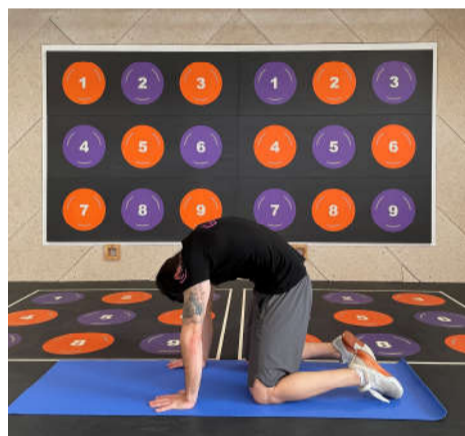
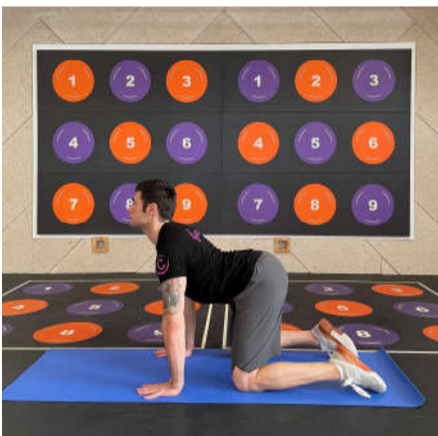
Grandissez vous et gardez le dos droit et plat



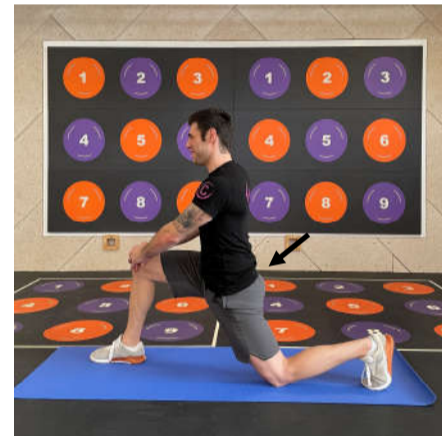
Poussez le bassin vers le haut et vers l'avant



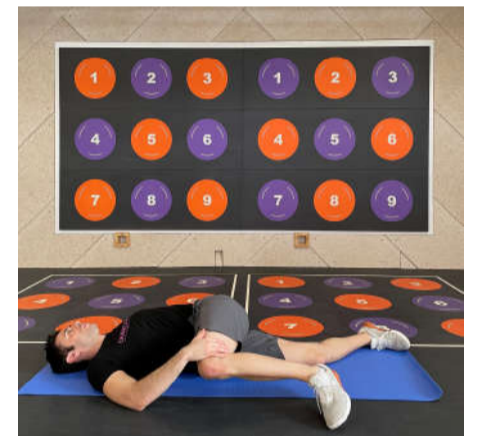
Inspirez dos creux, expirez dos rond



D puis G



D puis G



Attrapez l'arrière de votre cuisse et tirez vers vous (D puis G)



Maintenir tous les étirements 30 secondes et les répéter 3 fois .

Penser à bien inspirer et expirer à chaque étirement.

## CONSEIL SANTE

### Le top 10 des aliments antioxydants!

Les aliments végétaux représentent nos principaux apports d'antioxydants. Grâce à leurs composés actifs, ils permettent de lutter contre les radicaux libres, et ainsi de protéger notre organisme. Voici un petit palmarès des 10 aliments les plus riches en antioxydants.

#### **La myrtille**

Petite baie très riche en vitamine C, en vitamine E ainsi qu'en fibres, les pigments violets de la myrtille ont de fortes capacités antioxydantes et anti-inflammatoires.

#### **La fraise**

Ce petit fruit rouge contient un grand nombre de composants antioxydants, dont de la vitamine C et des flavonoïdes.

#### **La framboise**

Comme les baies et la fraise, la framboise est un concentré d'agents antioxydants.

#### **La prune**

Le pouvoir antioxydant de la prune est très élevé, notamment grâce à la présence de polyphénols et de vitamine C.

#### **Le pruneau**

Le pruneau s'obtient par un procédé de séchage de la prune. Très nutritif, le pruneau contient des vitamines A et E, qui agissent sur le vieillissement. A noter que le pruneau est une excellente source de fer.

#### **La mûre**

La mûre, fruit de la ronce, est, tout comme sa cousine la framboise, très concentrée en antioxydants.

#### **Les épinards**

Plus les épinards sont verts, plus ils contiennent de carotène. Également très riches en vitamine B9 et en calcium, leurs propriétés antioxydantes permettent de lutter contre le vieillissement des cellules.

#### **Le brocoli**

Ce petit légume vert est un véritable concentré de vitamines et de minéraux: vitamines A, B, C, E, et K, calcium, fer, etc...). Il contient également de l'acide alpha lipoïque qui a la capacité de brûler le sucre plutôt que de l'assimiler.

#### **L'ail**

L'ail renferme une très grande quantité d'antioxydants. A tel point que dans l'Antiquité, l'ail était considéré comme un médicament!

#### **Le chou**

Tout comme le brocoli, le chou renferme une très grande quantité de substances antioxydantes qui augmentent la résistance de l'organisme.