

Principe du circuit training :

Enchaîner plusieurs exercices les uns après les autres avec très peu de temps de récup pour solliciter successivement les différents groupes musculaires (méthode full body)

Chaque exo : durée de 15 à 45 sec, 8 à 20rep charge 40 à 60%

Enchaînement entre exo avec ou sans récupe, si récupe 30 sec maxi

Quand circuit bouclé, on reprend depuis le début

3 tours durées de 20min à 1h

Avantage :

Entraînement complet car exo varié pour travailler tous les groupes musculaires en sollicitant le système cardiovasculaire

Gain en tonicité musculaire sans prendre de volume

Motivant car varié

Améliore la condition physique générale et l'endurance car les exos s'enchaînent rapidement avec peu ou pas de récupération

Simplicité d'organisation

Du début à l'expert, en passant par la réathlétisation

Possibilité en groupe

Exo poly articulaire