

# CIRCUIT TRAINING Carnet d'Entrainement

Séquence 1 seconde lycée Louis de Broglie

**Epreuve :** Réaliser un double Tabata en respectant un rythme d'exécution (nombre de répétitions par 20'') individualisé avec la mise en place d'un protocole d'échauffement et de récupération. Le circuit s'effectue sans montre ni chrono.

Musiques disponibles en cherchant TABATA SONG

Réalisation 10pts / respect rythme prévu 6pts / justifications nombre de reps et choix exercices (oral) 4pts

Leçon 1, 2, 3 testez les circuits proposés. Indiquez le ressenti (Facile, Adapté, Difficile). Adapter le nombre de répétitions en fonction du ressenti et testez avec vos adaptations. Leçons 4, 5 Créez vos circuits, les tester et les adapter (rythme, enchaînement d'exercices)

Evaluation : choisissez un circuit parmi ceux créés et définir le nombre de répétitions à effectuer en 20 secondes pour chaque exercice (2 à 4 exercices).

Après chaque séquence de travail, indiquez votre perception de l'effort.

Le protocole TABATA est un enchaînement de 20 secondes de travail et 10 secondes de récupération pendant 4 minutes. Vous pouvez choisir d'alterner 2 ou 4 exercices. Le double tabata et le même enchaînement pendant 8 minutes.

NOM Prénom :			Classe :	
<b>L1</b> Circuit 1 « <b>CARDIO</b> »	20 JUMPING JACK 4 BURPEES	Ressenti : Facile / Adapté / difficile	Adaptation : ..... JUMPING JACK ..... BURPEES	Ressenti : Facile / Adapté / difficile
<b>L2</b> Circuit 2 « <b>GYM</b> »	20 AIR SQUATS 6 POMPES	Ressenti : Facile / Adapté / difficile	Adaptation : ..... AIR SQUATS ..... POMPES	Ressenti : Facile / Adapté / difficile
<b>L3</b> Circuit 3 « <b>MIXTE</b> »	8 JUMP LUNGE 12 RUSSIAN TWIST 10 MOUNTAIN CLIMBERS 10 V-CRUNCH	Ressenti : Facile / Adapté / difficile	Adaptation : ..... JUMP LUNGE ..... RUSSIAN TWIST ..... MOUNTAIN CLIMBERS ..... V-CRUNCH	Ressenti : Facile / Adapté / difficile
<b>L4</b> Circuit perso « ..... » Choisir 2 ou 4 exercices	- - - -	Ressenti : Facile / Adapté / difficile	Adaptation : ..... ..... ..... .....	Ressenti : Facile / Adapté / difficile
<b>L5</b> Circuit perso « ..... » Choisir 2 ou 4 exercices	- - - -	Ressenti : Facile / Adapté / difficile	Adaptation : ..... ..... ..... .....	Ressenti : Facile / Adapté / difficile
<b>EVALUATION</b> Circuit perso « ..... » Choisir 2 ou 4 exercices	- - - -	Ressenti : Facile / Adapté / difficile	Adaptation : ..... ..... ..... .....	Ressenti : Facile / Adapté / difficile