

CIRCUIT TRAINING

OCCITANIE BASKETBALL



1 séance par jour

15-20 minutes

sans matériel

- Réaliser 3 séries de 8 exercices
- Choisir & varier les exercices dans chaque catégorie
- Effectuer 2 à 3 min de repos entre les séries
- Adapter les durées en fonction de son niveau

Niveaux ① 20s de travail/20s de repos ② 20s de travail/10s de repos
③ 30s de travail/20s de repos

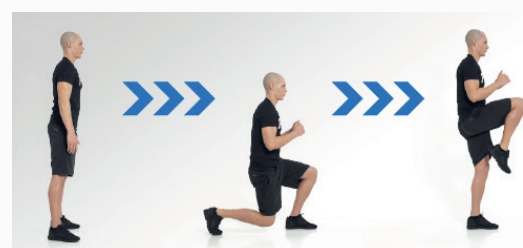
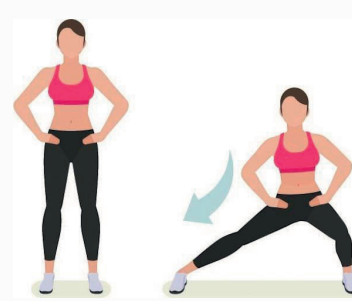
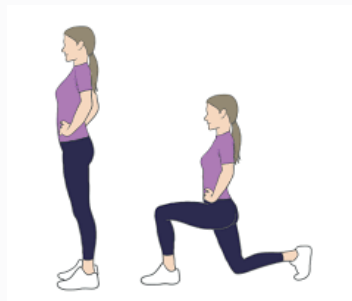
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EXERCICES - BAS DU CORPS

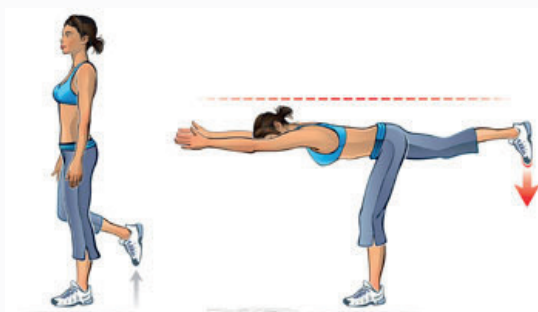
1 CHAISE - 2 jambes / CHAISE - 1 jambe / SQUATS COMPLETS



2 FENTES avant / FENTES latérales / FENTES + MONTÉES DE GENOU



3 ISCHIOS / MOLLETS - retenir & contrôler la descente

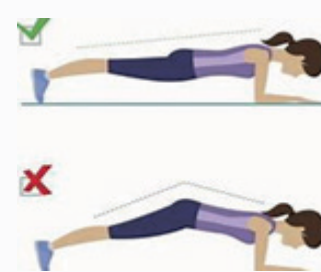


EXERCICES - HAUT DU CORPS

4 POMPES / POMPES surélevées / TRICEPS



5 GAINAGE STATIQUE face / superman / latéral / dos



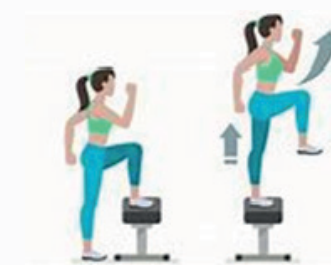
6 GAINAGE DYNAMIQUE



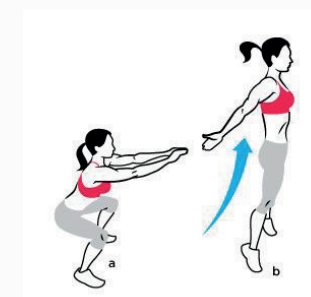
CARDIO

7 & 8 - Choisir 2 exercices dans la catégorie

- CORDE A SAUTER
- ALLERS/RETOURS EN NAVETTE SUR 10-15M
- ALLERS/RETOURS EN COURSES AVANT-ARRIERE
- SLALOMS AVEC CHANGEMENTS DE DIRECTION
- MONTÉES DE BANC (de face et en latéral)



● SQUATS SAUTÉS



● FENTES SAUTÉES



● BURPEES

