Parc fitness – une séance pour les débutants

Durée de la séance : 40 min

Echauffement :
Avant de démarrer votre séance, n'hésitez pas à effectuer un échauffement musculaire à raison de 15 - 20 minutes de marche (voire de course)

Compléter l'échauffement par une mobilisation des différentes parties du corps :

- Nuque : tournez doucement la tête de gauche à droite, de haut en bas, puis faites des tours dans un sens et dans l'autre à amplitude maximale.
- Epaules : tournez vos bras dans un sens puis dans l'autre jusqu'à sentir les épaules chauffer légèrement
- Dos : les pieds espacés de la largeur des hanches, tournez le corps pour aller regarder le plus loin possible derrière sans décoller les talons

Séance de renforcement musculaire sur le parc fitness :
Entre chaque série, pensez à récupérer en soufflant et en effectuant quelques pas pendant au moins 30 secondes.
Pensez à vous hydrater régulièrement.

1. **Vélo elliptique : 10 minutes**

2. **Push-pull : pousser les poignées en gardant le dos collé au dossier**
   4 séries de 5 poussées

3. **Balancelle : balancer le corps de gauche à droite en maintenant le dos droit**
   2 x 2 minutes

4. **La barre à triceps : flexion des bras**
   3 séries de 2 flexions *(possibilité de s'aider d'élastiques cross-training pour vous alléger et vous aider à réaliser l'exercice)*

5. **Squats : travail des cuisses**
   2 séries de 10 poussées de jambes
   Attention : garder le dos plaqué au dossier durant tout l'exercice

6. **Combiné barreur volant**
   a) **Deux petites roues : 1'30 les deux bras tournant en sens inverse**
   b) **Deux petites roues : 1'30 les deux bras tournant dans le même sens**
   c) **Grande roue : 1'30 les deux bras tournant la roue et se croisant (possibilité d'effectuer un début de rotation des épaules. Attention à la posture : le dos doit rester droit)**
   d) **Grande roue : faire tourner la roue à l'aide de la main gauche pendant 1' (le bras doit être tendu et le dos bien droit)**
   Puis 1' de la main droite

7. **Duo adducteurs : 3' d'exercice en écartant et serrant lentement les jambes tendues et le dos droit**
   + 2' d'exercice plus rapide

8. **Rameur : 2 x 10 mouvements de rameur**

Parcours sportif - parcours rouge (sportifs)

Durée de la séance : 1 heure

Echauffement :
Avant de démarrer votre séance, n'hésitez pas à effectuer un échauffement musculaire à raison de 15 - 20 minutes de course (éventuellement de marche active)

Compléter l'échauffement par une mobilisation des différentes parties du corps :

- Nuque : tournez doucement la tête de gauche à droite, de haut en bas, puis faites des tours dans un sens et dans l'autre à amplitude maximale.
- Epaules : tournez vos bras dans un sens puis dans l'autre jusqu'à sentir les épaules chauffer légèrement
- Dos : les pieds espacés de la largeur des hanches, tournez le corps pour aller regarder le plus loin possible derrière sans décoller les talons

Séance de renforcement musculaire sur le parc fitness :
Entre chaque série, pensez à récupérer en soufflant et en effectuant quelques pas pendant au moins 30 secondes.
Pensez à vous hydrater régulièrement.

1. **Vélo elliptique : 20 minutes**

2. **Push-pull : pousser les poignées en gardant le dos collé au dossier**
   4 séries de 12 poussées

3. **Balancelle : balancer le corps de gauche à droite en maintenant le dos droit**
   3 x 2 minutes

4. **La barre à triceps : flexion des bras**
   3 séries de 8 flexions *(possibilité de s'aider d'élastiques cross-training pour vous alléger et vous aider à réaliser l'exercice)*

5. **Squats : travail des cuisses**
   3 séries de 15 poussées de jambes
   Attention : garder le dos plaqué au dossier durant tout l'exercice

6. Combiné barreur volant

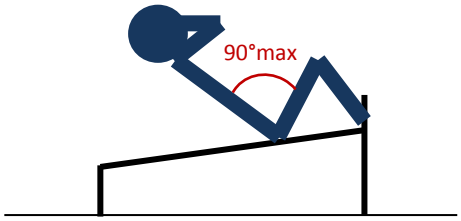
- **e) Deux petites roues : 2' les deux bras tournant en sens inverse**
- **f) Deux petites roues : 2' les deux bras tournant dans le même sens**
- **g) Grande roue : 2' les deux bras tournant la roue et se croisant (possibilité d'effectuer un début de rotation des épaules. Attention à la posture : le dos doit rester droit)**
- **h) Grande roue : faire tourner la roue à l'aide de la main gauche pendant 1' (le bras doit être tendu et le dos bien droit)**
  Puis 1'30 de la main droite

7. Duo adducteurs : 8' d'exercice en écartant et serrant lentement les jambes tendues et le dos droit
+ 3' d'exercice plus rapide

8. Rameur : 3 x 15 mouvements de rameur

Pour aller plus loin :

Complétez votre séance avec deux modules du parcours sportif implantés à proximité du parc fitness :

9. Barre fixe : tractions
2 x 3 ou 2 x 8 tractions en fonction de votre niveau
Conseil : utiliser des élastiques cross-training pour vous alléger et vous aider à réaliser l'exercice

10. Abdominaux : 3 séries de 10 abdominaux
Attention à la posture : le tronc de ne doit pas descendre trop bas ; pour un travail optimal des abdominaux sans forcer sur les muscles du dos, l'angle formé par les cuisses et le tronc ne doit pas dépasser les 90°