

SEANCE DE CIRCUIT TRAINING

15 À 20 MINUTES

SEANCE DE CIRCUIT TRAINING

15 À 20 MINUTES

Vous souhaitez continuer à bouger, transpirer, vous renforcez durant vos vacances ?
Voici la séance idéale, courte et efficace.

Cette séance est proposée par Caroline Pisk, coach sportive.
La séance est accessible à tous sans contre indication médicale.
Vous pouvez pratiquer chez vous ou à l'extérieur, sans matériel.

Effectuez cette séance 1 fois par semaine pour un entretien ou 2 fois pour plus de résultats !

Complétez ce support avec la vidéo . Lisez tout avant de démarrer votre séance.



ineditfitness.com

SEANCE DE CIRCUIT TRAINING

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être effectuée chez
vous ou à l'extérieur, sans matériel.

2 FORMATS =

1 séance pour se tonifier
ou

1 séance plus intense, pour brûler plus
de calories.

Vous rajoutez l'option +, soit la montée
de genoux entre chaque mouvement.

Un circuit de 6 exercices à enchaîner
avec ou sans temps de récupération de
15 secondes.

Répétez ce circuit 4 fois.

ineditfitness.com

DEROULEMENT DE LA SEANCE

Enchaînez les exercices 1 à 6, sous forme de circuit,
avec ou sans récupération de 15 secondes

Répétez ce circuit 4 fois.

Une option + est proposée pour plus d'intensité, voir ci-
dessous.

BONNE SÉANCE !

SEANCE DE CIRCUIT TRAINING

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être effectuée chez
vous ou à l'extérieur, sans matériel.

2 FORMATS =

1 séance pour se tonifier
ou

1 séance plus intense, pour brûler plus
de calories.

Vous rajoutez l'option +, soit la montée
de genoux entre chaque mouvement.

Un circuit de 6 exercices à enchaîner
avec ou sans temps de récupération de
15 secondes.

Répétez ce circuit 4 fois.

ineditfitness.com

FORMAT OPTION +

Vous souhaitez une séance plus intense, où vous allez transpirer
un peu plus ?

Rajoutez cette option + (entre chaque exercices)

Après l'exercice 1 / 2 / 3 / 4 / 5 et 6

MONTEE DE GENOUX

cardio

30 secondes

- montez les genoux l'un après l'autre à la hauteur du bassin
- buste légèrement incliné vers l'avant
- dos droit



SEANCE DE CIRCUIT TRAINING

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être effectuée chez
vous ou à l'extérieur, sans matériel.

2 FORMATS =

1 séance pour se tonifier
ou

1 séance plus intense, pour brûler plus
de calories.

Vous rajoutez l'option +, soit la montée
de genoux entre chaque mouvement.

Un circuit de 6 exercices à enchaîner
avec ou sans temps de récupération de
15 secondes.

Répétez ce circuit 4 fois.

ineditfitness.com



20 répétitions

EXERCICE 1

SQUATS

renforcement
cuisses/fessiers

- pieds parallèles et largeur du bassin
- flexion de jambes, dos plat en inspirant
- poussez pour revenir en position de départ en expirant

"FORMAT OPTION +, montée de genoux"

EXERCICE 2

PLANCHE

renforcement
abdos/bras

- sur les pieds et sur les mains
- épaules au dessus des mains
- ramenez les genoux poitrine, l'un après l'autre en expirant
- option plus simple = restez sur les mains et les genoux en planche 20 secondes

20 répétitions



SEANCE DE CIRCUIT TRAINING

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être effectuée chez
vous ou à l'extérieur, sans matériel.

2 FORMATS =

1 séance pour se tonifier
ou

1 séance plus intense, pour brûler plus
de calories.

Vous rajoutez l'option +, soit la montée
de genoux entre chaque mouvement.

Un circuit de 6 exercices à enchaîner
avec ou sans temps de récupération de
15 secondes.

Répétez ce circuit 4 fois.

[ineditfitness.com](https://www.ineditfitness.com)



20 répétitions

EXERCICE 3

PLAT VENTRE
renforcement du dos

- allongez vous sur le ventre
- gardez les pieds au sol, jambes tendues
- levez les bras et la tête du sol
- flexion/extension des bras
- respiration lente et ventre rentré

———— "FORMAT OPTION +, montée de genoux" ————

EXERCICE 4

SQUATS OUVERTS
renforcement
cuisses/fessiers

- pieds plus large que les épaules, pointes de pieds ouvertes
- flexion de jambes, dos plat en inspirant
- poussez pour revenir en position de départ en expirant

20 répétitions



SEANCE DE CIRCUIT TRAINING

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être effectuée chez
vous ou à l'extérieur, sans matériel.

2 FORMATS =

1 séance pour se tonifier
ou

1 séance plus intense, pour brûler plus
de calories.

Vous rajoutez l'option +, soit la montée
de genoux entre chaque mouvement.

Un circuit de 6 exercices à enchaîner
avec ou sans temps de récupération de
15 secondes.

Répétez ce circuit 4 fois.

ineditfitness.com



20 répétitions

"FORMAT OPTION +, montée de genoux"

EXERCICE 6

PLANCHE LATÉRALE

renforcement
taille/fessiers

- coude en dessous de l'épaule, jambe au sol fléchie, jambe du haut tendue avec le pied posé
- levez le bassin du sol, le bras en direction du ciel
- gardez la position
- option plus dure = levez la jambe du dessus



EXERCICE 5

POMPES

renforcement haut du
corps

- position planche, sur les mains et les genoux (option sur les pieds)
- les mains plus larges que les épaules
- fléchir les bras sur le côté en inspirant
- poussez en expirant

EFFECTUEZ CE CIRCUIT 4 FOIS !

Vous avez terminé vos 4 tours ?

BRAVO !

PENSEZ A VOUS HYDRATER

Retrouvez Caroline, au Studio Inédit Fitness, pour des séances de circuit training en small groupe, 6/12 personnes maximum, avec un suivi personnalisé.

Vous souhaitez vous détendre, vous relaxer, vous étirer ?

Complétez avec la séance de Yoga, proposée par Aurélie.
Téléchargez la séance sur le site internet.

ineditfitness.com