

# **CIRCUIT TRAINING**

## **1/ DEFINITION D'UN CIRCUIT TRAINING ALTERNE (CTA)**

C'est l'ensemble de X ateliers qui composent un circuit, sans temps de repos, et généralement constitué d'1 série de 10 à 20 reps sur chaque atelier.

Le tout, étant répété généralement au maximum 5 fois (tout dépend du nombre d'ateliers). Le repos s'effectue entre chaque circuit. Les exercices composant le circuit ne sollicitent pas le même groupe musculaire, en alternant haut et bas, agonistes et antagonistes.

**AVANTAGES** : présentation et découverte des exercices

Intégration des consignes de sécurité

Amélioration de la coordination musculaire

## **2/ DEFINITION D'UN CIRCUIT TRAINING GROUPE (CTG)**

Effectuer successivement à chaque atelier plusieurs séries de 10 à 20 reps, puis changer d'ateliers. Un tour de circuit correspond à un enchaînement de X exercices le composant. La récupération se fait entre les séries, pas entre les appareils. Possibilité de répéter de 1 à 3 fois, tout dépend le nombre d'appareils et de séries.

## **3/ DEFINITION D'UN CIRCUIT TRAINING MIXTE**

C'est l'association d'un CTA et d'un CTG dans une même séance

- soit l'échauffement en CTA et corps de séance en CTG
- soit alterner CTA et CTG en passant d'un appareil à un autre

C'est un travail d'adaptation aux charges lourdes

**POUR LES DEBUTANTS, TOUJOURS COMMENCER PAR LE CTA OU CTG**