
FIT EN HIVER TRAINING REMARQUES GÉNÉRALES

La version révisée de Fit en hiver Training propose de nouveaux exercices pour l'entraînement en circuit avec votre groupe Fit en hiver.

Les circuits tout prêts vous permettent de planifier vos leçons d'hiver pour environ 15 semaines.

Structure

Le circuit devrait être effectué sous la même forme à chaque fois entre trois et cinq semaines (une à deux fois par semaine) de manière à fixer l'exécution correcte et à habituer les muscles à l'effort. A des fins de motivation, les personnes souhaitant une intensification durant ces trois à cinq semaines peuvent augmenter le nombre de répétitions. Toujours mettre l'accent sur l'exécution correcte.

Principe: commencer par des mouvements précis et lents avant d'accélérer et de multiplier les répétitions tout en gardant le même niveau !

Les exercices musculaires et de coordination sont répartis par niveau de difficulté (facile, moyen et exigeant). Les exercices de mobilité sont répartis selon les parties du corps. Il n'y a pas de niveau de difficulté pour ces exercices. Les niveaux sont visibles sur les fiches d'exercices comme suit:

■□□ facile ■■■□ moyen ■■■■ exigeant □□□ difficulté ajustable

Indiquez à votre groupe de choisir le niveau de difficulté pour chaque poste et, si possible, de le garder durant le cycle entier avec le même programme de circuit (entre trois et cinq semaines).

Remarque : les nouveaux et nouvelles venu.e.s ainsi que les participant.e.s plus âgé.e.s devraient effectuer surtout les exercices de base (niveau facile) afin d'acquérir une technique d'exécution propre. Pour stimuler la musculature, nous recommandons de changer de circuit toutes les trois à cinq semaines en veillant bien entendu à rester attentif aux progrès des gymnastes et à proposer des adaptations en fonction des cas.

Construction de la leçon

Selon le temps à disposition par entraînement, il est important de bien planifier l'installation et le rangement du circuit en n'oubliant pas l'échauffement et la préparation à l'effort.

Remarque : pour les exercices unilatéraux, le changement de côté n'intervient qu'au deuxième passage.

Conseil : se référer à la page suivante pour la construction d'une leçon modèle de 60 ou 90 minutes.

CIRCUIT TRAINING REFRESH

REMARQUES GÉNÉRALES

Construction de la leçon

MODÈLE DE LEÇON DE 90 MINUTES

25'	Echauffement et installation
≈ 30'	<p>Circuit musculaire et de coordination 2 séries</p> <p>Par exercice: 60" exercice 30" changement de poste/pause (15' par série)</p> <p>OU</p> <p>Par exercice: 40" exercice 40" changement de poste/pause (13'20" / Serie)</p>
15'	<p>Circuit de mobilité 2 séries (7'30" par série)</p> <p>Par exercice: 60" étirement 30" changement de poste</p>
≈ 20'	Fin & rangement

MODÈLE DE LEÇON DE 60 MINUTES

10'	Echauffement et installation
≈ 30'	<p>Circuit musculaire et de coordination 2 séries</p> <p>Par exercice: 60" exercice 30" changement de poste/pause (15' par série)</p> <p>OU</p> <p>Par exercice: 40" exercice 40" changement de poste/pause (13'20" / Serie)</p>
15'	<p>Circuit de mobilité 2 séries (7'30" par série)</p> <p>Par exercice: 60" étirement 30" changement de poste</p>
≈ 5'	Fin & rangement