

Exercices de cardio à la maison afin de garder la forme avec plusieurs niveaux de difficultés que vous adapterez à votre forme physique.

Il faut enchaîner les 8 exercices pour créer votre routine, 3 séries de chaque exercice avec 20 secondes de récupération entre chaque exercice et 1 minute de récupération avant de passer à la suite.

Vous pouvez faire ce circuit cardio tous les jours si vous le souhaitez, mais si vous débutez, commencez par 2 fois par semaine en faisant 1 série de chaque exercice et augmenter le nombre de votre répétition au fur et à mesure.

Vous n'êtes pas obligé de respecter ce programme à la lettre, vous pouvez l'adapter en ne gardant que quelques exercices. Essayez néanmoins de faire en sorte que votre séance ne soit pas inférieure à 8-10min.

Si vous retirez des exercices en gardant les mêmes temps d'exécution, faites alors 4 séries au lieu de 3

Conseil : Si vous débutez, allez-y doucement.

Avant de commencer les exercices faites un échauffement afin d'éviter les blessures. Le temps consacré à l'échauffement doit durer entre cinq et dix minutes. Voici quelques exercices :

- Le genou-poitrine : en alternance amener le genou vers le coude opposé avec un rythme assez dynamique au moins 30 sec
- Le talon-fesses : jambes écartées largeur du bassin, emmener en alternance le talon vers les fesses avec un rythme dynamique au moins 30 sec
- Des étirements dynamiques : balancez vos bras d'avant en arrière, faites des moulinets avec les bras tendus, montez sur les pointes des pieds plusieurs fois
- Des rotations : des petits mouvements de rotations de tête-cou, poignets, épaules, chevilles, genoux, hanches
- Quelques déplacements et des petits sauts sur place au moins 30 sec

A LA FIN DE VOTRE CIRCUIT, N'OUBLIEZ PAS VOTRE SEANCE D'ETIREMET CI-JOINT

Voici le circuit :

1. 30 sec- Montées de genoux,
2. 30 sec - pompes
3. 1 min - Burpees
4. 30 sec - Jumping jacks
5. 1 min - Planche
6. 30 sec - Mountain climbers
7. 30 sec - Squats
8. 30 sec – Crunch

1 Montées de genoux

L'exercice des montées de genoux consiste à courir sur place; c'est un exercice de cardio très efficace qui va faire travailler aussi les jambes et les abdominaux.

Alternez les montées de genoux droit puis gauche, faites attention à bien monter le genou devant vous, il ne doit pas être dévié sur le côté, gardez le dos bien droit

30 sec. 20sec de récup, reprendre 2 autres fois 1mn de récup avant d'enchaîner le no 2



2 Pompes

Pas de séance cardio efficace sans une bonne série de pompes ! L'exercice est connu de tous, mais nombreux sont ceux à mal exécuter les pompes.

Se mettre d'abord en planche, jambes tendues, sur les pointes des pieds, placez les mains au sol de manière à ce qu'elles soient plus écartées que la largeur des épaules, fléchir les bras pour descendre le corps en inspirant puis repoussez le corps en soufflant. Attention garder l'alignement du corps.

Variante avec les genoux au sol pour les débutants : placez les genoux et les mains au sol. Mobilisez la ceinture abdominale, tendez les jambes pour former une ligne droite des genoux jusqu'aux épaules. Tout en gardant les coudes collés au torse, pliez-les pour descendre le corps jusqu'à ce que votre poitrine touche pratiquement le sol, marquez un temps puis poussez pour revenir en position de départ.

30 sec. 20sec de
récupération, reprendre
l'exercice 2 autres fois au
total 3, 1 mn de
récupération avant
d'enchaîner avec
l'exercice 3 (Burpees)



3 - Burpees

Les burpees sont divisées en 4 étapes, ce qui permet de se muscler la plupart des groupes musculaires avec un seul exercice, et développer ses capacités aérobies.

Ici 4 niveaux de difficultés que chacun adaptera à sa forme physique

N1 : Départ debout pieds parallèles, flexion jusqu'à pose des mains au sol (squat), en m'appuyant sur les mains, je mets un pied derrière moi puis le second (position de gainage), je les ramène un par un puis me redresse.



N2 : idem mais j'envoie mes jambes en même temps vers l'arrière (petit saut), je les ramène de la même façon puis me redresse

N3 : idem + un saut vertical lorsque je me redresse



N4 : idem + une pompe lorsque je suis en position gainage



1min – 30 sec de récupération, reprendre l'exercice 2 autres fois, récupération 1 min avant d'enchaîner avec l'exercice no 4, le jumping jacks

4 - Jumping jacks

Un exercice très simple mais efficace pour le cardio : Pieds joints, vous devez sauter en élevant les bras et en écartant les jambes. Essayez de garder un rythme soutenu !

Faites bien attention à votre placement pour ne pas vous faire mal aux genoux, quand vous sautez les pointes des pieds doivent être vers l'extérieur, garder le dos bien droit, on inspire un temps, on expire un temps par la bouche

30sec – 20 sec de récupération, reprendre l'exercice 2 autres fois, au total 3 séries puis 1 min de récupération avant d'enchaîner avec l'exercice no 5, (la planche)



5 – Planche

Pas totalement un exercice de cardio, mais je ne pouvais pas ne pas ajouter la planche dans ce programme cardio, tant c'est bon pour le gainage et les abdos. Attention au placement : pour que l'exercice soit efficace et pour travailler les abdos profonds : se mettre sur les coudes bien aligner bien le corps de la tête au pied, contracter le ventre, pousser le nombril vers la colonne, attention ne pas faire le pont avec les fesses mais bien aligner les fesses avec le reste du corps.

Pour les débutants vous pouvez garder les genoux au sol.

1min – 30 sec de récup, reprendre l'exercice 2 autres fois, 1mn de récupération avant d'enchaîner avec l'exercice no 5 le mountain climbers



6 - Mountain climbers

Le mountain climber (ou exercice du grimpeur) va permettre de travailler de façon dynamique les membres inférieurs de votre corps mais aussi la sangle abdominale et les membres supérieurs de votre corps.

Attention au placement : se mettre en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus, votre corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête), en pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol ; en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue, votre jambe gauche pliée. Garder l'alignement de votre corps en regardant à environ 1 mètre devant vous.

Variantes pour les débutants : -

- Avec 2 appuis ; vous pouvez poser les 2 pieds au sol pendant le mouvement, c'est-à-dire, le pied de la jambe pliée peut prendre appui au sol
- Sur les coudes, un peu plus facile, même exercice sauf que vous êtes appuyé sur les coudes

30sec – 20 sec de récup, 3 répétitions au total, 1 mn de récup avant d'enchaîner le no 7

MOUNTAIN CLIMBER



7 - Squats sautés

Le squat est l'exercice de référence pour se muscler les jambes. Les répétitions enchaînées à un rythme rapide vont venir faire travailler le cardio.

Pour les débutants : Inspirez et fléchissez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur vos talons. Puis remonter pour vous replacer en position de départ. Attention au placement, pour réaliser correctement votre squat, veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas vos pointes des pieds.

Pour le niveau avancé : pour intensifier le cardio, faites un saut lors de la remontée.

30sec – 3 répétitions, 20sec de récup entre chaque répétition, 1mn de récup avant d'enchaîner l'exercice no 8



8 – Crunchs

Impossible de ne pas terminer par un exercice spécifique visant les abdominaux. Le crunch est le plus connu, et il existe de nombreuses variantes. Faites bien attention à votre placement, dos bien ancré dans le sol, nombril vers la colonne, pour les débutants les 2 mains derrière la tête, le menton loin de la gorge, pour les avancés jambes décollées à 90°, attention à votre respiration, on inspire d'abord, puis on expire pendant l'effort au moment de lever le buste.

30sec – 3 répétitions, 20 sec de récupération entre chaque répétition



N'oubliez pas de vous étirer, consulter les exercices de stretching.