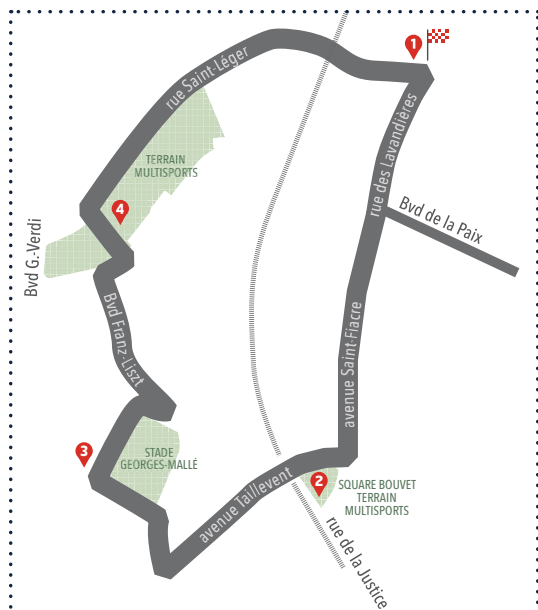


PARCOURS BEL-AIR

Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique.
Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.



DISTANCE 2,4 KM

MARCHE 45 MN

CALORIES 320

SENS DU PARCOURS

COURSE 30 MN



EXERCICE 1

ÉCHAUFFEMENT

1 Le point d'échauffement se trouve au croisement de la rue Saint-Léger et de la rue des Lavandières.

CONSIGNES

MOUVEMENT 1 // ROTATION DES ARTICULATIONS. Commencez par lustrer vos articulations en exerçant des rotations : le cou, les épaules, les coudes, les poignets, les hanches, les genoux et les chevilles.

MOUVEMENT 2 // CARDIO. Réalisez 20 montées de genoux, puis 20 talons fesses. Recommencez 2 fois.



VARIANTE

Plus facile
▼ Réalisez les exercices sans faire de saut.

EXERCICE 2

SQUATS BANC

2 Le square se trouve à l'angle de l'avenue Saint-Fiacre et de la rue de la Justice.

CONSIGNES DE RÉALISATION DES SQUATS SAUTÉS

POSITION INITIALE // Debout, les jambes écartées un peu plus que la largeur des épaules.

RÉALISATION // Fléchissez les genoux, en sortant le bassin vers l'arrière, gardez le torse bombé et le regard fixé vers l'horizon. Remontez en réalisant un saut jambes tendues. Amortissez l'arrivée en recommençant un squat.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et soufflez sur la montée.



VARIANTE

Plus facile
▼ Réalisez les exercices sans faire de saut.

SUITE DE L'EXERCICE 2

CONSIGNES DE RÉALISATION DES SQUATS BANC

POSITION INITIALE // Debout, dos au banc, les pieds un peu plus larges que les épaules, les mains le long du corps, le regard vers l'horizon.

RÉALISATION // Asseyez-vous en contrôlant la descente, sans vous laisser tomber sur le banc. Puis relevez-vous en poussant sur vos jambes. Veillez à garder le dos droit et à regarder droit devant vous.

- **Niveau 1** > Réalisez 10 squats sautés, puis 10 squats banc. Recommencez 2 fois.
- **Niveau 2** > Réalisez 15 squats sautés, puis 15 squats banc. Recommencez 2 fois.
- **Niveau 3** > Réalisez 20 squats sautés, puis 20 squats banc. Recommencez 2 fois.

VARIANTE

- ↓ **Plus difficile**
↓ Asseyez-vous avec une seule jambe.

EXERCICE 3

TRACTION

- 3** L'espace de street-workout se trouve devant le terrain de football Georges-Mallé, accessible par le boulevard Franz-Liszt.



CONSIGNES DE RÉALISATION DE TRACTION

POSITION INITIALE // Accrochez-vous à la barre avec une prise plus grande que la largeur des épaules.

RÉALISATION // Montez en amenant le menton vers la barre, puis redescendez sans à-coup, remontez en gardant le muscle en tension.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et soufflez sur la montée.

- **Niveau 1** > 5 répétitions, 3 fois, 30 secondes de repos.
- **Niveau 2** > 10 répétitions, 3 fois, 30 secondes de repos.
- **Niveau 3** > 12 répétitions, 3 fois, 30 secondes de repos.

VARIANTE

- ↓ **Plus facile**
↓ Donnez une impulsion avec vos pieds pour vous tracter puis reposez les pieds au sol. Enchaînez la série ainsi.

EXERCICE 4

ABDOS À LA BARRE

- 4** L'espace de street-workout est accessible par le boulevard Giuseppe-Verdi.

CONSIGNES DE CRUNCH ALTERNÉ À LA BARRE

POSITION INITIALE //

Accrochez-vous à la barre avec une prise plus grande que la largeur des épaules.

RÉALISATION //

Montez les genoux l'un après l'autre vers la poitrine en contractant volontairement les abdos.



CONSIGNES DE CRUNCH À LA BARRE

POSITION INITIALE //

Identique au crunch à la barre.

RÉALISATION //

Ramenez vos deux genoux à la poitrine.

RESPIRATION //

Inspirez sur la descente et soufflez sur la montée.



- **Niveau 1** > 10 crunchs à la barre alt + 10 crunchs à la barre, 3 fois, 30 sec de repos.
- **Niveau 2** > 12 crunchs à la barre alt + 12 crunchs à la barre, 3 fois, 30 sec de repos.
- **Niveau 3** > 15 crunchs à la barre alt + 15 crunchs à la barre, 3 fois, 30 sec de repos.