



Association Sportive Culturelle de Gagnac-sur-Garonne

Section Vital Energy



Le circuit training en salle

Pour travailler le cardio, la musculation, le défoulement...



Pratiquée sous forme d'**ateliers**, c'est une technique d'entraînement simple, efficace et ludique, idéale pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale.

Après un échauffement progressif, chaque pratiquant s'installe à un premier atelier, exécute les mouvements en respectant les consignes techniques de l'entraîneur. Au bout d'une durée d'effort prédéfinie le pratiquant libère sa place et rejoint l'atelier suivant.

C'est l'alternance régulière entre effort et récupération qui donne tout son intérêt à l'entraînement en circuit.

Le circuit training propose un **panel d'enchaînements très varié**, il est adapté en fonction du niveau et des objectifs de chacun. Cette méthode convient aussi bien aux **débutants** qu'aux **sportifs confirmés**.

Le circuit training permet de **solliciter l'ensemble des qualités physiques** au cours d'une même séance : force, endurance (musculaire et cardio-vasculaire), souplesse, coordination, équilibre, etc

Toutes les séances se terminent par des **étirements**.

