

Circuit-training

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Circuit-training

Ce circuit a été démontré et enseigné du 1er au 3 février 1968 lors du cours central.

Circuit général

- Exercice pour la musculature des bras et des épaules: pousser.
Matériel: — 2 haltères de 12 kg (2 boulets de 7 $\frac{1}{4}$ kg ou de 5 kg.)
— Banc ou 1 plinth
- Exercice pour la musculature dorsale: de la position couchée faciale, lever le torse en arrière.
Matériel: — Plinth (3 éléments)
— Tapis
— Boulet de 5–7 $\frac{1}{4}$ kg, év. haltère de 12 kg
- Exercice pour la musculature abdominale: de la position couchée dorsale, fléchir le torse en avant.
Matériel: — Comme pour l'exercice 2.
- Exercice de flexion latérale: flexion du torse à gauche et à droite.
Matériel: — Haltère de 12 kg, év. boulet de 7 $\frac{1}{4}$ kg.
- Exercice pour la musculature des jambes: marcher-sautiller sur un banc.
Matériel: — Haltère de 12 kg, év. boulet de 5 ou de 7 $\frac{1}{4}$ kg
— Banc ou plinth (2 éléments).
- Rotation-torsion de la colonne vertébrale: circumduction du torse.

Ce circuit développe: a) l'endurance musculaire
b) l'endurance générale (cœur, appareil circulatoire, respiration).

Circuit A: endurance musculaire

- Temps fixé: par ex. 30'' travail — 30'' pause
45'' travail — 30'' pause
- Selon l'âge ou les aptitudes, la durée de l'effort peut être allongée.
- Commencer par un tour de circuit, puis 2 ou 3 au fur et à mesure de l'amélioration de la condition.

Circuit B: endurance générale

- Les différents exercices sont exécutés sans pause.
- Commencer par un circuit, puis 2 ou 3 successivement, au fur et à mesure de l'amélioration de la condition.
- Entre chaque tour de circuit ne pas effectuer de pause.

Caractères principaux du circuit-training

- Développement simultané de la force et de l'endurance (cœur, appareil circulatoire, respiration, musculature).
- Choisir des exercices simples, adaptés à l'âge. Chacun doit pouvoir les exécuter.
- Ne pas choisir de poids trop lourds (adaptés à l'âge de l'élève).
- Choisir les exercices de telle sorte qu'ils mettent différents groupes musculaires successivement et alternativement à contribution.
- Le même circuit doit être entraîné pendant plusieurs semaines, afin de pouvoir contrôler les progrès obtenus.
- Le circuit doit être entraîné au moins une fois par semaine.
- Lorsqu'on insiste sur l'entraînement de l'endurance (force organique): utiliser des poids légers, effectuer de nombreuses répétitions.
- Lorsqu'on insiste sur l'accroissement de la force (force musculaire): utiliser des poids lourds en effectuant peu de répétitions.
- Chaque participant tient à jour une carte de contrôle.

