

**CONSIGNES** Réaliser le circuit 3 à 5 fois. Pause de 2 minutes entre chaque tour.

**Conseils :**

Prendre connaissance du circuit avant la séance pour mieux appréhender les exercices à réaliser.

**Exécution :**

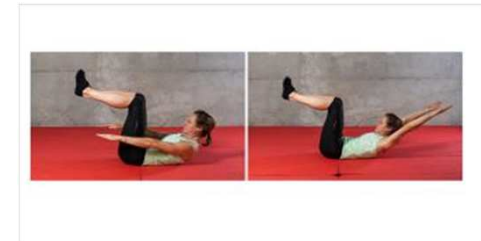
Installer le matériel puis enchaîner les cinq exercices.

**1 GAINAGE 2 APPUIS : GENOUX + MAINS**



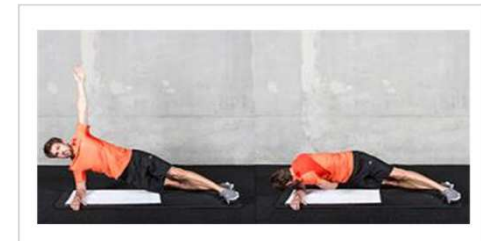
8 - 10 répétitions par côté

**2 HOLLOW EN FLEXION DE HANCHES**



8 - 10 répétitions

**3 GAINAGE LATERAL DYNAMIQUE**



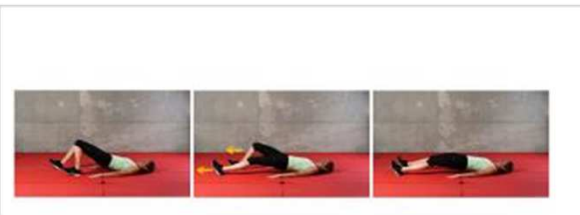
8 - 10 répétitions par côté

**4 GAINAGE PLANCHE BRAS TENDUS AVEC TOUCHE EPAULES**



8 - 10 répétitions par bras

**5 SUPINE MARCH**



6 - 8 allers-retours

