

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

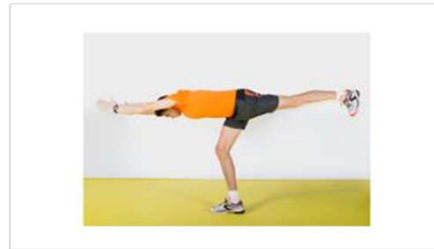
Conseils :

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

Exécution :

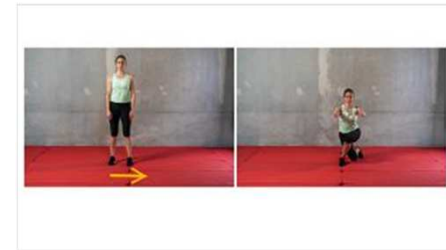
Installer le matériel puis enchaîner les cinq exercices.

1 PLANCHE



Partir debout puis garder un rythme contrôlé pour enchaîner les répétitions
8 - 10 répétitions par jambe

2 FLEXION LATÉRALE ARRIÈRE



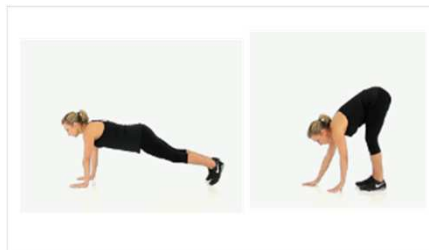
Alterner droite et gauche
8 - 10 répétitions par jambe

5 ELEVATION ANTERIEURE DEBOUT BUSTE OBLIQUE



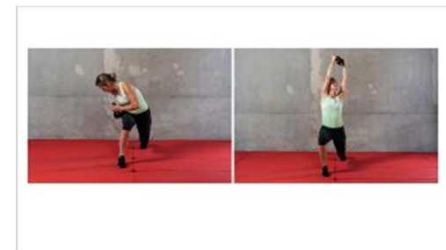
Utiliser un balai ou deux poids dans chaque main
8 - 10 répétitions

4 PUSH-UP WALK-OUT



Garder le bassin stable et les jambes tendues le plus possible
6 - 10 répétitions

3 ROTATION DU BUSTE "BUCHERON" EN FENTE



Utiliser un objet de 1 à 3 kilos
8 - 10 répétitions par côté