

CONSIGNES Réaliser le circuit 3 à 5 fois. 15 secondes de récupération entre chaque exercice.
Pause de 1 minute par tour de circuit.

ECHAUFFEMENT Réaliser le circuit d'exercice "Posture - Echauffement" au préalable de ce circuit d'exercices.

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 PYRAMIDE POMPES



6 - 10 répétitions

2 EXTENSION LOMBAIRE - CRAWL



6 - 10 répétitions

Réaliser 2 mouvements de bras (crawl) en maintenant une extension lombaire au sol.
Reposer au sol à chaque répétition

5 EQUILIBRE DYNAMIQUE A GENOUX



6 - 10 répétitions

En équilibre sur les genoux, fléchir le buste, puis étendre les bras et se redresser

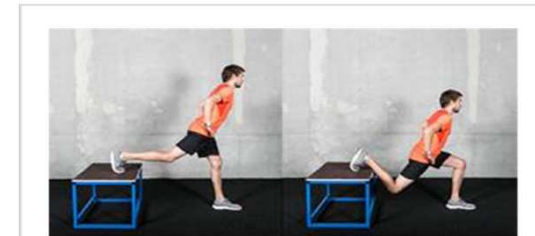
4 HOLLOW BODY DYNAMIQUE



6 - 10 allers-retours

Départ bras et jambes tendus à la verticale, Ecarter les segments du tronc, revenir à la position initiale. Garder les lombaires collées au sol.

3 BULGARIAN SQUAT



8 - 12 répétitions par jambe

