

CONSIGNES Réaliser le circuit 3 à 5 fois. Pause de 30 secondes à 1 minute 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 FENTE ENGAGEE



30 secondes

2 MONTEE DE BASSIN + PIEDS SURELEVES



30 secondes

5 GAINAGE DORSAL 4 APPUIS (PIEDS + MAINS)



30 secondes

Maintenir en position statique

4 GAINAGE DORSAL 2 APPUIS (GENOUX + MAINS)



30 secondes

soit 15 sec d'un côté puis de l'autre

3 EXTENSION CHEVILLES 2 PIEDS



30 secondes

Possibilité de s'équilibrer avec une main au mur ou avec un bâton