

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 SAUTEE



30 secondes
Chercher l'amplitude et non la fréquence

2 MONTEE DE BASSIN, 1 JAMBE TENDUE



30 secondes
Soit 15 sec par côté en dynamique

3 EXTENSION CHEVILLES 1 PIED



30 secondes soit 15 sec par côté
Possibilité de s'équilibrer avec une main au mur ou avec un bâton

4 GAINAGE 2 APPUIS : 1 PIED + 1 MAIN



30 secondes
Soit 15 sec d'un côté puis de l'autre

5 GAINAGE DORSAL 3 APPUIS : 1 PIED + MAINS



30 secondes
Alterner un côté puis l'autre