



Durée : 15 - 25 min

CONSIGNES

Enchaîner les cinq exercices du Circuit training les uns après les autres.
Réaliser 3 à 5 tours du Circuit en respectant 1 minute de pause après chaque tour.

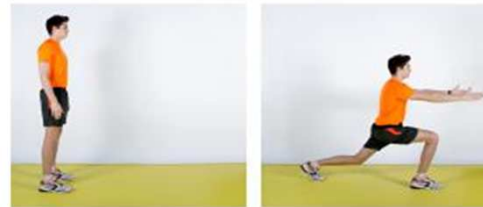
Conseils :

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 AVANT



Répétitions 10 de chaque côté

2 GAINAGE DORSAL 5 APPUIS : PIEDS + BRAS + EPAULES



Temps 30 secondes

5 ELEVATION LATÉRALE DEBOUT



Répétitions 10
Charge 2 Bouteilles d'eau

4 DEMI SQUAT BRAS DEVANT



Répétitions 10

3 ESSUIE-GLACE



Répétitions 20