



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.

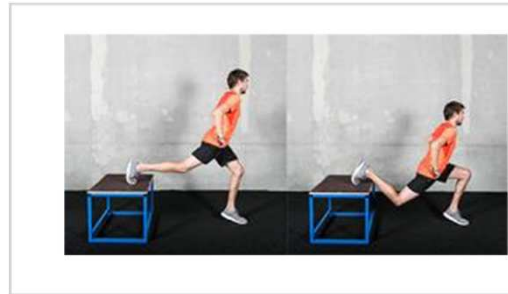
Conseils :

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 SUR PLINTH (OU CHAISE)



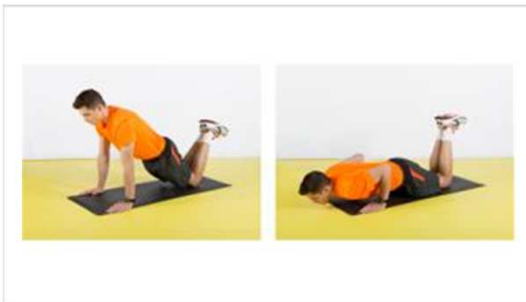
Répétitions 12 par côté

2 GAINAGE DORSAL 5 APPUIS : PIEDS + BRAS + EPAULES



Temps 40 secondes
Talons décollés du sol

5 POMPES 4 APPUIS : GENOUX + MAINS



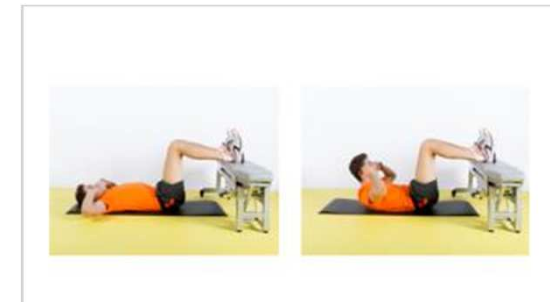
Répétitions 12

4 THRUSTER



Répétitions 12
Charge Bouteilles d'eau

3 CRUNCH ALLONGE + PIEDS SURELEVES



Répétitions 20

