



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.

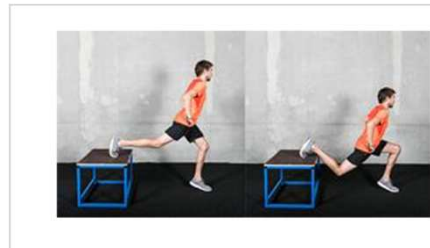
Conseils :

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 SUR PLINTH (OU CHAISE)



Répétitions 16 par côté

2 GAINAGE DORSAL 5 APPUIS : PIEDS + BRAS + EPAULES



Temps 40 secondes
Une seule jambe en appui au sol

5 POMPES 4 APPUIS PRISE LARGE : PIEDS + MAINS



Répétitions 12

4 THRUSTER



Répétitions 16
Charge Bouteilles d'eau

3 GAINAGE ACTIF DE FACE



Répétitions 20 par côté