

CONSIGNES Faire le circuit de 5 exercices, en réalisant un maximum de répétitions en 1 minute pour chaque exercice sans pause, puis prendre 1 minute de pause entre chaque circuit.
Réaliser 5 fois le circuit.

ECHAUFFEMENT Réveil articulaire + 4 séries de : 15 squats, 15 swing sans charge, 10 secondes en planche, 20 secondes de sautilllements sur place.

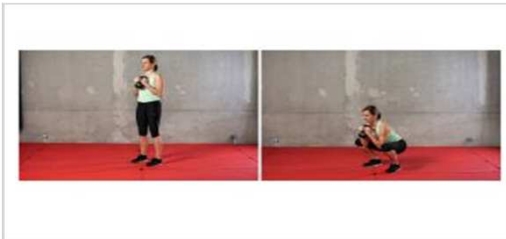
Conseils :

Prendre connaissance du circuit avant la séance pour mieux appréhender les exercices à réaliser.
Prendre 5 secondes max pour les transitions entre les exercices.

Exécution :

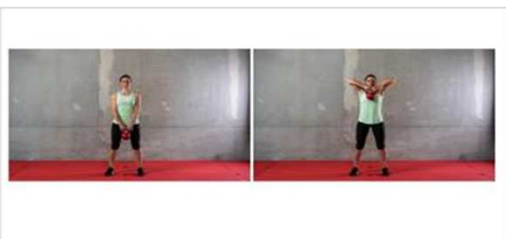
Installer son matériel puis enchaîner les cinq exercices.
Adapter la charge à son niveau .
Utiliser un sac à dos comme charge pour les Exercices 1, 2 et 5.

1 GOBLET SQUAT




Temps	1 minute
Répétitions	<i>Maximum</i>

2 TIRAGE EPAULES AVEC POIDS



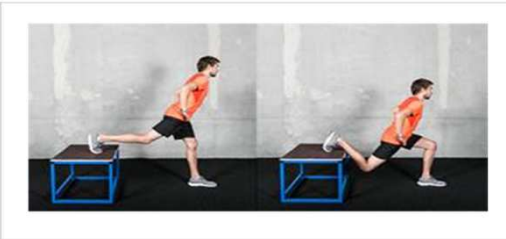
Temps	1 minute
Répétitions	<i>Maximum</i>

4 GAINAGE PLANCHE APPUI MAINS + TOUCHE PIEDS



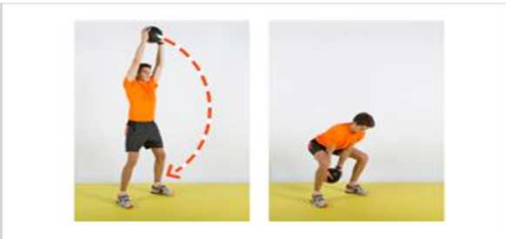
Temps	1 minute
Répétitions	<i>Maximum</i>

3 BULGARIAN SQUAT



Temps	30 sec/jambe
Répétitions	<i>Maximum</i>

5 SWING



Temps	1 minute
Répétitions	<i>Maximum</i>