

CONSIGNES Réaliser le circuit 3 à 5 fois. Pause de 2 minutes entre chaque tour.

Conseils :

Prendre connaissance du circuit avant la séance pour mieux appréhender les exercices à réaliser.

Exécution :

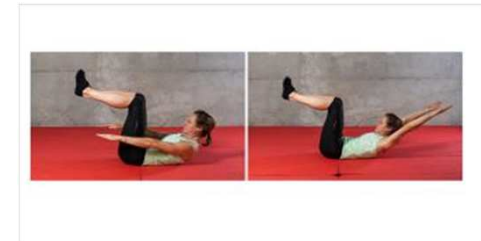
Installer le matériel puis enchaîner les cinq exercices.

1 GAINAGE 2 APPUIS : GENOUX + MAINS



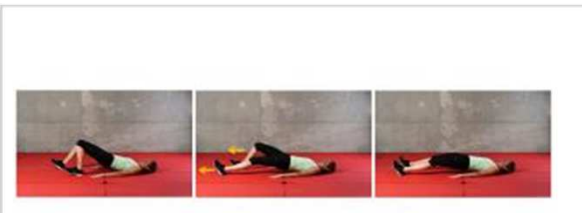
8 - 10 répétitions par côté

2 HOLLOW EN FLEXION DE HANCHES



8 - 10 répétitions

5 SUPINE MARCH



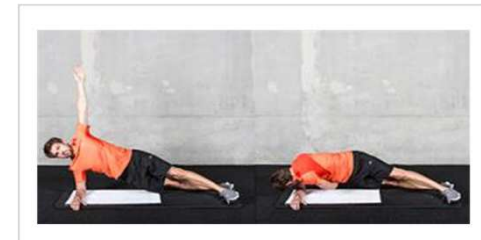
6 - 8 allers-retours

4 GAINAGE PLANCHE BRAS TENDUS AVEC TOUCHE EPAULES



8 - 10 répétitions par bras

3 GAINAGE LATERAL DYNAMIQUE



8 - 10 répétitions par côté

