

## 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 SURELEVÉS



Répétitions 20

