



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.

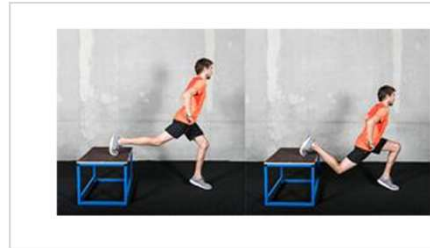
### Conseils :

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*

### 3 GAINAGE ACTIF DE FACE



Répétitions 20 par côté

### 4 THRUSTER



Répétitions 16  
Charge Bouteilles d'eau

### 5 POMPES 4 APPUIS PRISE LARGE : PIEDS + MAINS



Répétitions 12