

**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.

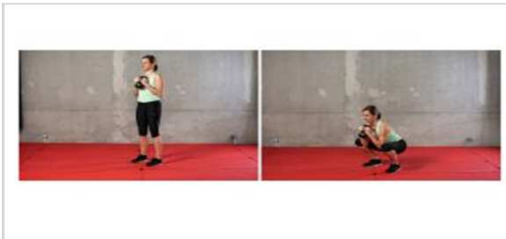
**Conseils :**

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 :**

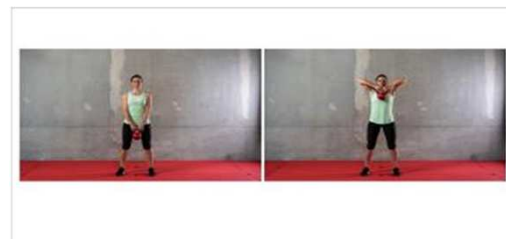
Installer son matériel puis enchaîner les cinq exercices.  
Adapter la charge à son niveau .  
Utiliser un sac à dos comme charge pour les Exercices 1, 2 et 5.

**1 GOBLET SQUAT**



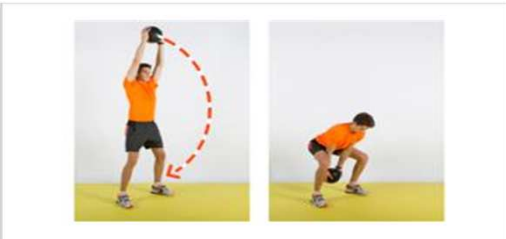
Temps	1 minute
Répétitions	<i>Maximum</i>

**2 TIRAGE EPAULES AVEC POIDS**




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

**5 SWING**



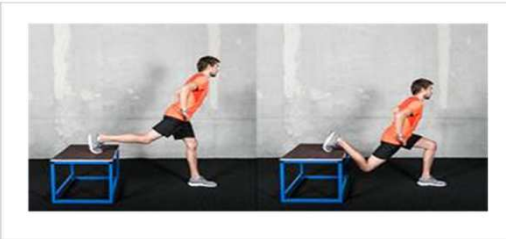
Temps	1 minute
Répétitions	<i>Maximum</i>

**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>