

CONSIGNES Réaliser jusqu'à 5 tours de ce circuit d'exercices en respectant le nombre de répétitions demandé par exercice et par tour.

ECHAUFFEMENT Réveil articulaire : 3 x 10 squats + 20 sec gainage planche + 45 sec de sautilllements sur place + 20 cercles de bras

Conseils :

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

Exécution :

- Tour 1 : 10 répétitions
- Tour 2 : 15 répétitions
- Tour 3 : 20 répétitions
- Tour 4 : 30 répétitions
- Tour 5 : 15 répétitions
- Récupération : 1 minute entre chaque tour

1 BABY BURPEE



A réaliser sans la pompe

2 POMPES 4 APPUIS : GENOUX + MAINS

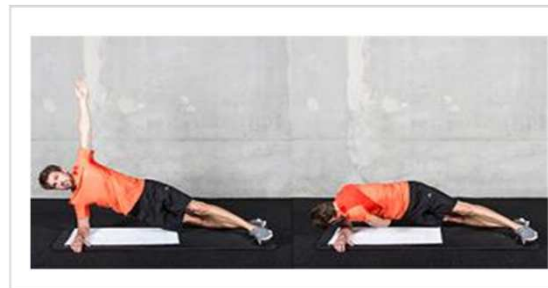


En appui sur les genoux ou les pieds

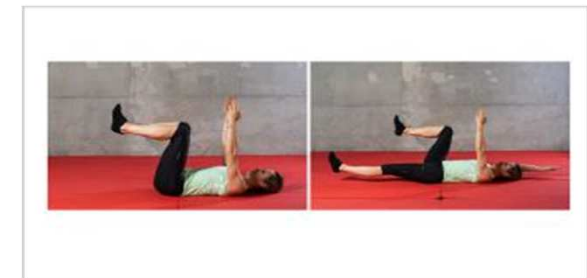
5 DEMI6SQUAT BRAS DEVANT



4 GAINAGE LATERAL DYNAMIQUE



3 SLIDE HOLLOW



Maintenir un contact main-genou opposé, tandis que les autres segments s'opposent.
Changer de côté à chaque répétition