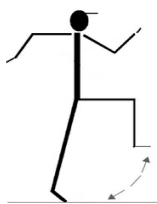


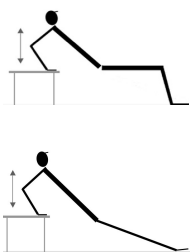
CIRCUIT-TRAINING 1

1. Courir sur place
(30 sec)



Dips
Triceps

j.fléchies ou
tendues
(10x)



Sauts latéraux
g-d, pieds joints
(10)



Appuis faciaux + Gainage
coudes-mains (10x)



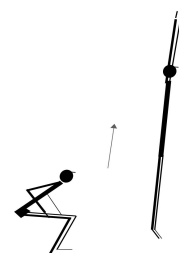
Gainage Planche

lever alt. pied dr et g.
(10x)



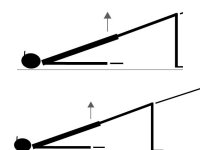
Demi-squat

avec ou
sans saut
(10x)



Gainage + Fessiers

a) statique,
b) monter/
descendre
c) lever
altern. les
jambes (10x)



Fentes avant

Revenir à la
pos. initiale à
chaque fois.
(6/jambe)



Principes de base

1. Qualité du mouvement avant quantité 2. Adapter le nombre de répétitions à votre niveau initial, puis augmenter progr. 3. Réaliser au moins 2 tours/séance 4. Moduler la difficulté des ex. : petites/grandes fentes ; sauts ou simples flexions; exécution statique ou dynamique; 5. Sur surfaces instables, etc.