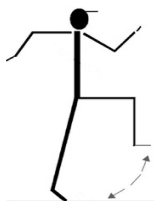


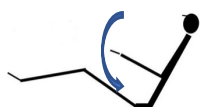
CIRCUIT-TRAINING 2

1. Courir sur place (30 sec)



Abdos obliques

Assis, j fléchies et levées.
Balancer les bras à g et à d
en touchant le sol

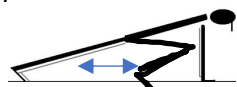


Gainage Planche latérale

statique ou lever la j. du
dessus (jusqu'à
épuisement ou 5/j)



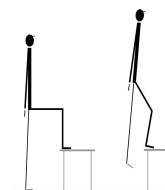
Cardio-abdos Mountain climber : «Courir» en appui sur les bras



30X

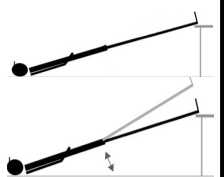
Jambes Step

Monter/
descendre
une marche,
avec ou sans
saut



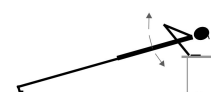
Gainage – Dos

Corps tendu :
statique ou
lever altern.
les jambes
30s ou 6/j



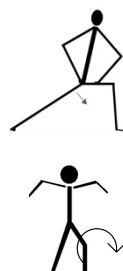
Appuis faciaux

surélevés (banc, marche,
etc. (10x)



Fentes latérales

à g et à dr.
évent. avec petit
saut latéral
(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.