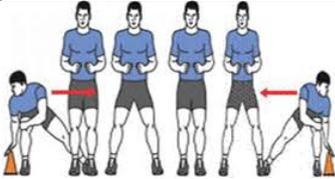
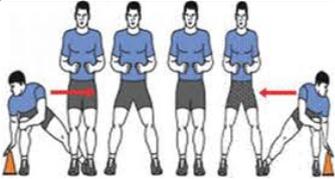
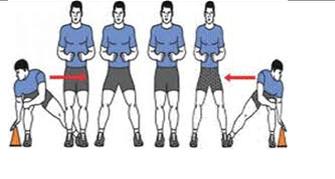


Circuit training Cardio + haut du corps			
Objectif : 3 tours 1' travail - 1' repos			
Tour 1 = échauffement. Tours 2 et 3 travail principal. Retour au calme = 5' footing léger			
Ateliers	Tour 1	Tour 2	Tour 3
No1	Jumping Jack		
			
No2	Gainage ventral	Gainage jambe alternée	Gainage monter descendre sur les bras
			
No3	Montée genou(skiing)	Talon fesses	Courir sur place Montée genou et talons
			
No4	Gainage latéral droit	Gainage latéral droit + mouvement de hanche	Gainage latéral droit + mouvement de jambe
			
No5	Course latéral entre 2 plots espacés de 3 mètres	Idem jambes fléchies	Idem accroupis
			

No 6	Mountain climbers Le genou doit toucher le poignet même côté	Mountain climbers Le genou doit toucher le poignet côté opposé	Idem mais en alternance les 2 exercices G/D
			
No7	Burpees Attention à ne pas creuser le dos		
			
No8	Gainage latéral gauche	Gainage latéral gauche + mouvement de hanche	Gainage latéral gauche + mouvement de jambe
			
No 9	Sauter à pieds joints en se déplaçant aller-retour	Idem jambe droite en se déplaçant aller-retour	Idem jambe gauche en se déplaçant aller-retour
			
No 10	Abdos crunch Les mains touches les genoux	Oblique côté droit, le coude touche le genou	Oblique côté gauche, le coude touche le genou
			