

Circuits d'entraînement

1. Faire chaque exercice entre 30 sec à 1min 30sec
2. Prendre entre 10 à 30 secondes de repos entre les exercices.
3. Si vous n'avez pas de poids et haltères (barbell) vous pouvez prendre des cannes de conserve ou autres poids.
4. Vous pouvez faire le circuit 2 fois de suite si vous voulez.

Marcher ou courir sur place



TALON FESSE



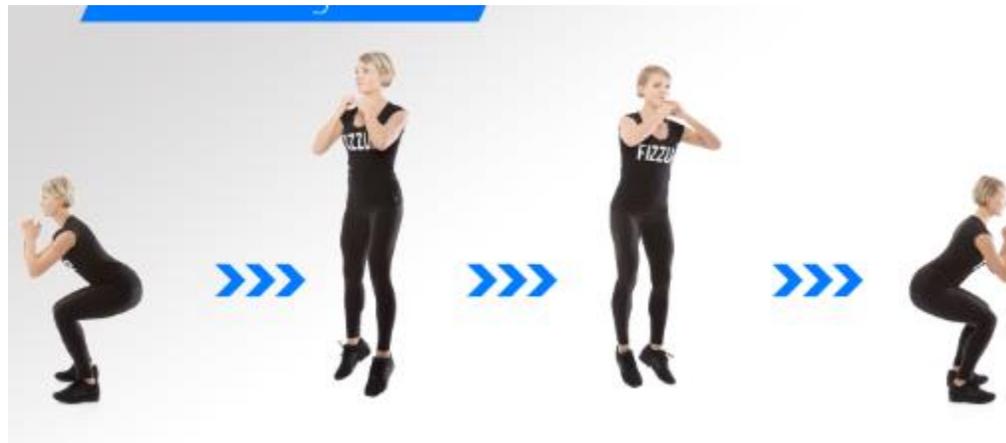
GENOUX HAUTS



SAUTS LATÉRAUX



SAUTS 90 OU 180`



PATINER



GRIMPEUR



POMPES



PAPILLON DORSAL



ÉLÉVATION DORSAL



ÉLÉVATION FRONTAL



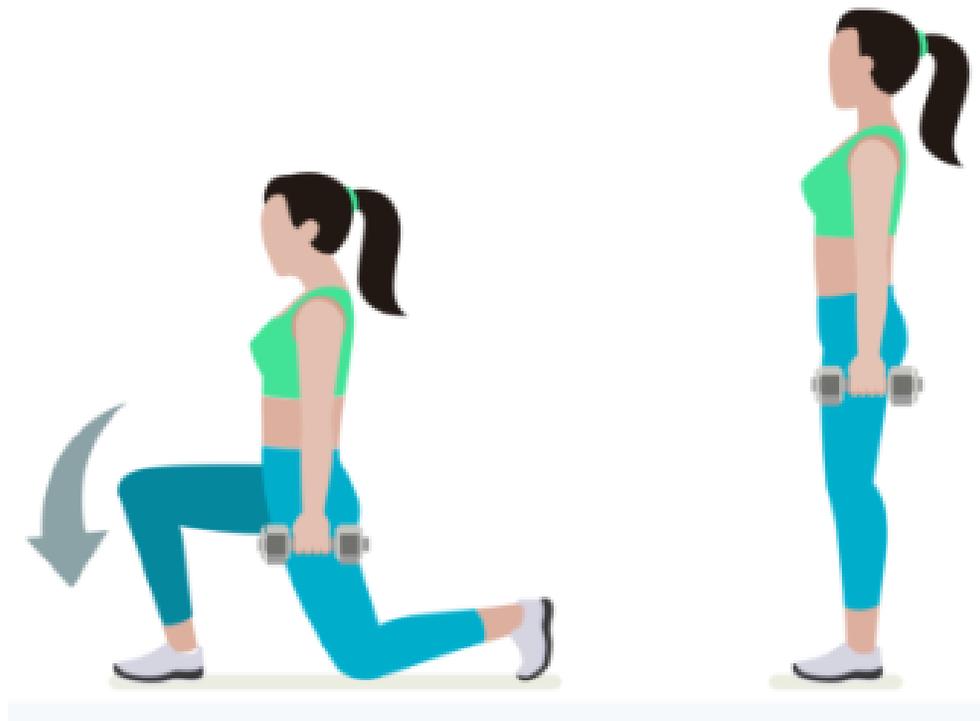
ÉLÉVATION ÉPAULE



SQUAT POIDS À L'ÉPAULE



FENTE JAMBE AVANT



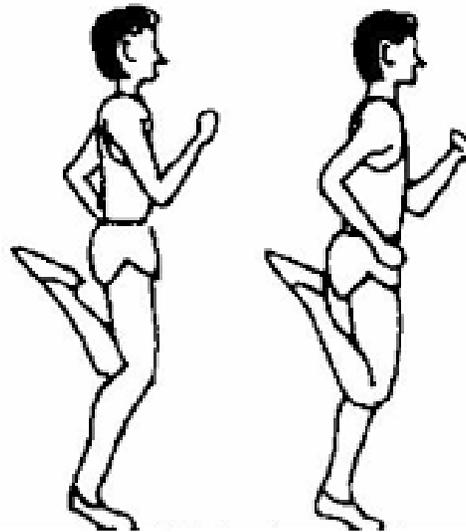
POMPE ALTERNATIF



ÉQUILIBRE LATÉRAL



TALON FESSES JAMBES SÉPARÉES



CORDE

À

SAUTER

IMAGINAIRE

FENTE ARRIÈRE



GRIMPEUR CROISÉ

