

# 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



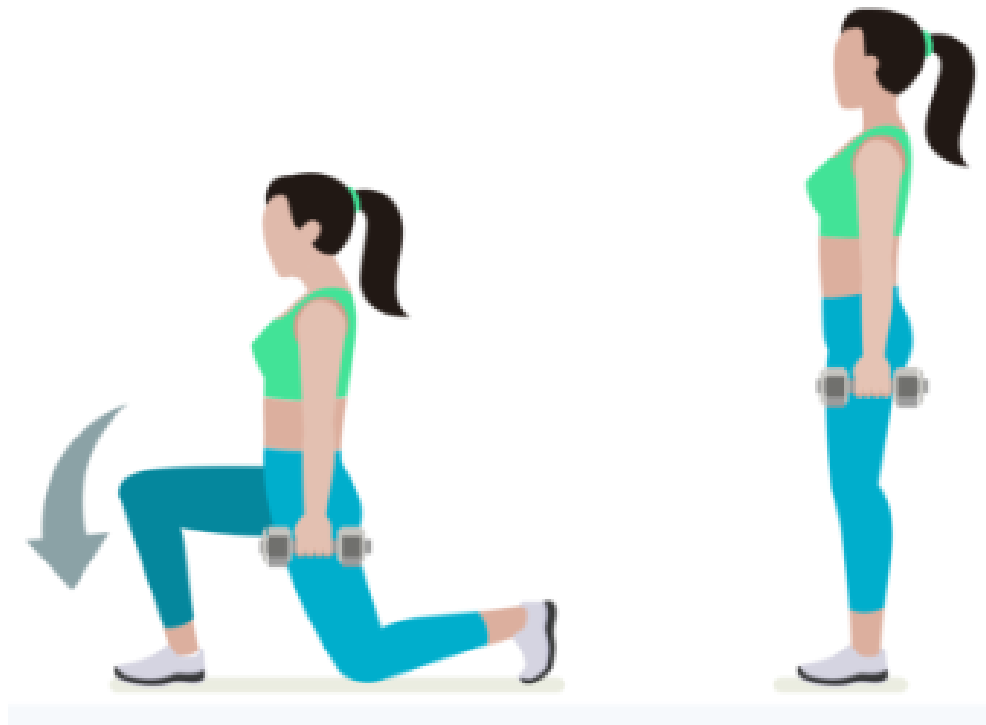
# ÉLÉVATION ÉPAULE



# SQUAT POIDS À L'ÉPAULE



# FENTE JAMBE AVANT



# POMPE ALTERNATIF

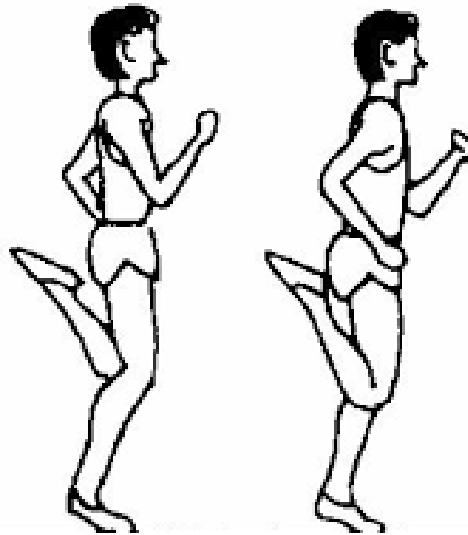




# ÉQUILIBRE LATÉRAL



# TALON FESSES JAMBES SÉPARÉES



CORDE

À

SAUTER

IMAGINAIRE

# FENTE ARRIÈRE



# GRIMPEUR CROISÉ

