


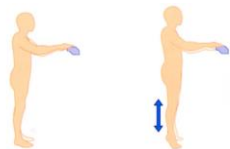


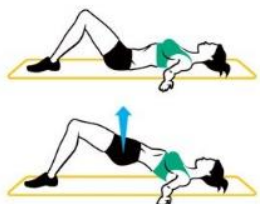


Circuit Training vacance

Exercice	
<p>1_ Squat genoux collés 30 réps</p> 	<p>- Effectuer les exercices les uns après les autres sans repos.</p> <p>- Puis reprendre du début après avoir fait une petite pause si besoin.</p> <p><u>Faire 3 tours en tout</u></p> <p>Si c'est trop facile, passez au niveau 2, puis 3 la prochaine fois.</p> <p>Niveau 2 : Faire 4 tours au lieu de 3</p> <p>Niveau 3 : Augmenter le nombre de répétitions par exercice et revenir à 3 tours</p> <p>Exo1_ 40 réps Exo2_ 1mn30 Exo3_ 15 réps d'un côté puis 15 réps de l'autre. Exo4_ 40 réps Exo5_ 40 réps Exo6_ 40 réps Exo7_ objectif 100 mouvements</p>
<p>2_ Gainage 1mn ou compter 60.</p> 	
<p>3_ Fentes arrière. 15 réps de chaque côté. Par 5 réps.</p> 	
<p>4_ Monter sur pointes 30 réps Compter 1 pour monter 2 pour descendre</p> 	
<p>5_ Squat sumo 30 réps</p> 	
<p>6_ Abdos Knif unilatéral alterné 30 réps en tout</p> 	
<p>7_ En position bassin haut, éloigner et rapprocher les genoux l'un de l'autre 30 réps</p> 	

N'oubliez pas de vous échauffer avant l'entraînement, en allant marcher 10mn par exemple puis faites des mouvements de tête, bras, jambes, des talons-fesses et genoux-poitrine... pour bien échauffer les articulations et les muscles.