

Renforcement musculaire : Circuit Training 45"/15"

Circuit Training en 45"/15" : Les exercices détaillés s'enchainent les uns après les autres avec 45 secondes d'effort suivit de 15 secondes de récupération. On souffle 2 minutes et on repart (4 tours en tout)

Échauffement :

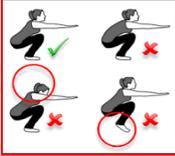
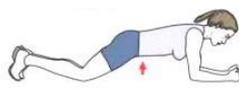
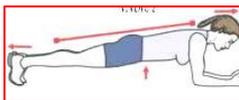
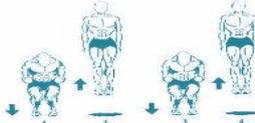
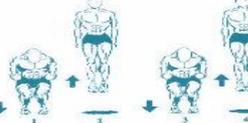
- ✓ On trottine sur place pendant 45" :  ⇒ Montés de genoux 45"  ⇒ Jumping Jack 30" : 
- ✓ On répète l'ensemble 3 fois en augmentant l'intensité (la vitesse) à chaque tour.

Circuit Training 45"/15" :

Trois colonnes pour trois niveaux de difficulté. Faites votre choix !



⇒ 45" d'effort/ 15" de récupération ⇒ Je passe à l'exercice suivant ⇒ Je finis la colonne ⇒ je souffle 2 minutes ↓
Je fais 4 tours

		
<p>Squat</p>  	<p>Pompes Classiques ou sur les genoux</p>  <p>POSITION POUR LES POMPES ALIGNEMENT CHEVILLE - HANCHE - ÉPAULE - TÊTE RESPECTER LA COURBURE NATURELLE GARDER LA TÊTE ALIGNÉE CONTRACTER LES ABDOMINAUX DÉPASSER L'ANGLE DE 90° POUR TRAVAILLER EFFICACEMENT METTRE LES MAINS À HAUTEUR DES ÉPAULES</p>	<p>Pompes surélevées ou classiques</p> 
<p>Gainage</p> 	<p>Squat</p> 	<p>Gainage</p> 
<p>Élévation frontale</p> <p>Remplacez les poids par une bouteille (1l, 1.5l ou 2l)</p> 	<p>Gainage</p> 	<p>Dips</p> 
<p>Lombaires</p> 	<p>Abdos</p>  <p>contracter les abdominaux jambes et pointes de pieds tendues garder le bas du dos bien collé au sol décoller la tête et les épaules (verser le menton) angle de 45° par rapport au sol</p>	<p>Lombaires</p> 
<p>Mountain Climber</p> 	<p>Dips</p> 	<p>Chaise</p> 
<p>Abdominaux</p> 	<p>Squat Jump</p> 	<p>Squat</p> 
<p></p>	<p>Lombaires</p> 	<p>Mountain Climber</p> 
<p></p>	<p></p>	<p>Squat Jump</p> 
<p></p>	<p></p>	<p>SquatHops</p> 