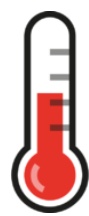


# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

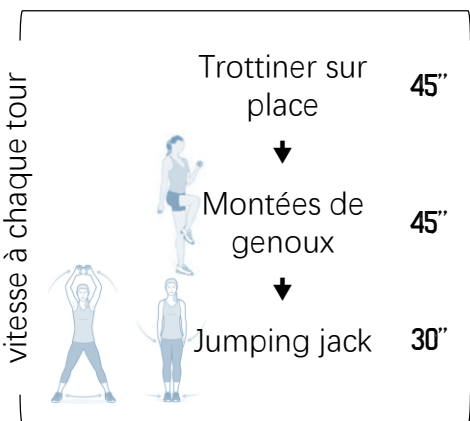
Circuit training en 30/15

⌚ DURÉE DE LA SÉANCE : ENV. 45MIN



## 1 ECHAUFFEMENT.

X 3  
en augmentant la  
vitesse à chaque tour



30'' d'effort → 15'' de récupération  
Et je passe à l'exercice suivant.  
Une fois le tour fini, je souffle 2 min  
et je rattaque un autre tour.

Quatre tours à faire !

## 2 CHOISIR SON CIRCUIT.

#1. Je choisis la partie du corps que je souhaite travailler (je choisis une colonne).

#2. Je choisis mon niveau de difficulté (vert, bleu ou rouge).

## 3 GO !

### BAS DU CORPS

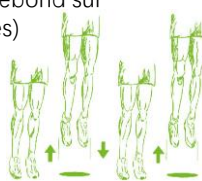
#### ①squat

(garder le dos droit et la tête levée, ne pas décoller les talons)



#### ②thrust up

(saut en rebond sur les pointes)



#### ③chaise

(tenir 30'')



NIVEAU No1

#### ①squat jump



#### ②hip thrust

(tenir en haut 30'')



NIVEAU No2

#### ①squat hops



#### ②fentes jambe gauche (vers l'arrière)



#### ③fentes jambe droite (vers l'arrière)



NIVEAU No3

### HAUT DU CORPS

#### ①pompes sur les genoux



#### ②dips

(jambes tendues ou pliées)



#### ③élévation frontale

(remplacer les poids par des bouteilles de 1L, 1.5L ou 2L)



#### ①pompes piquées

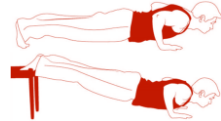
(garder le dos droit !)



#### ②planche à chien tête en bas



#### ①pompes surélevées ou classiques



#### ②dips

(jambes tendues)



#### ③gainage commando



### CEINTURE LOMBAIRE ET ABDOMINALE

#### ①planche

(garder le dos bien droit !)



#### ②superman



#### ③montées jambes et bras opposés



#### ①superman avec mouvements des bras



#### ②battements (en décollant les épaules)



#### ①montées jambes et bras opposés en planche



#### ②mountain climber



#### ③superman avec battements jambes et bras

