

Exemple de circuit training

30" / 30"

Précautions à prendre avant de commencer :

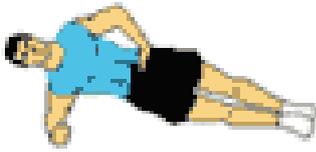
Echauffement des articulations :

- 10 rotations des poignets ;
- 10 rotations des épaules ;
- 10 rotations des genoux (genoux serrés, jambes légèrement fléchies, mains sur les genoux) ;
- 10 rotations des chevilles (gauche puis droite, pointe de pied au sol, talon décollé).

1

Trotter sur place
ou Tipping

8



Gainage costal

[vidéo](#)

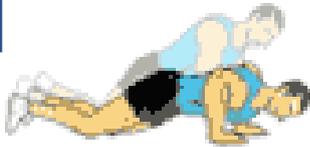
Montées de genoux



2

[vidéo](#)

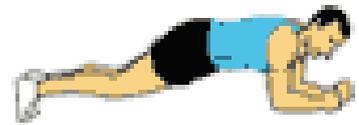
7



Pompes sur genoux

[vidéo](#)

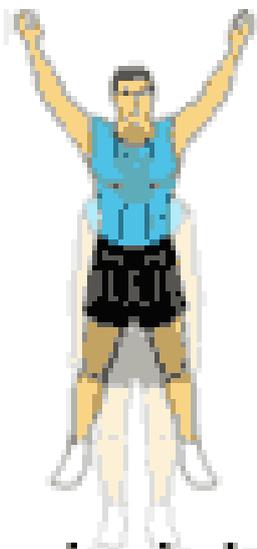
3



Gainage ventral

[vidéo](#)

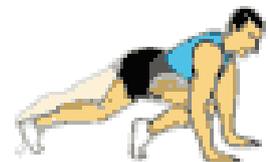
6



Jumping Jack

[vidéo](#)

4



Mountain climber

[vidéo](#)



Soulevé de fesses

[vidéo](#)

5