

Exemple de circuit training :

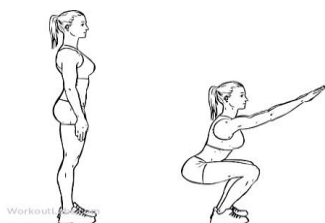
Précautions à prendre avant de commencer :

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).

30" / 30"

8



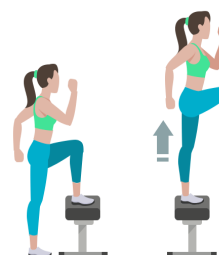
Air Squat
[vidéo](#)

1

Corde à sauter

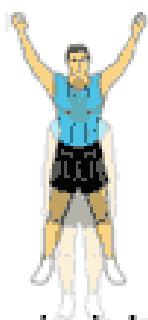


2



Set Up
[vidéo](#)

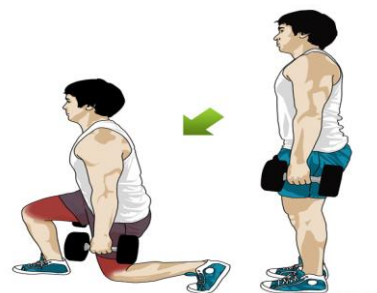
7



Jumping Jack
[vidéo](#)

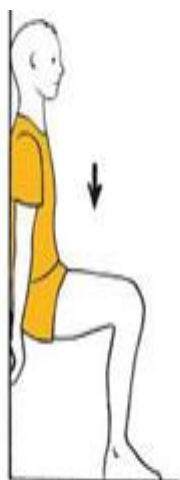
- Réaliser chaque exercice 30 sec ;
- Récupérer 30 sec et faire l'exercice suivant ;
- A la fin du circuit récupérer 2 à 3 minutes ;
- Faites plusieurs séries (circuits) 3 ou 4 ;
- Le premier à allure modérée puis augmenter l'intensité pour les suivants.

3

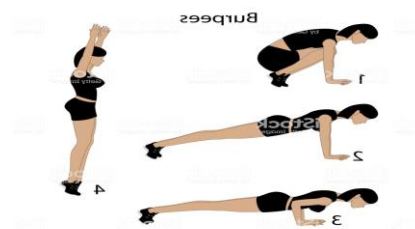


Fentes avant
[vidéo](#)

6

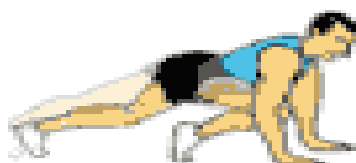


Chaise
[vidéo](#)



Burpees
[vidéo](#)

4



Mountain climber
[vidéo](#)



5

