

CIRCUIT TRAINING SANS MATERIEL

LE 7/04/2020

10 EXERCICES

TEMPS : 30'' DE TRAVAIL ET 15'' DE RECUPERATION

X 5 SERIES

SUR CHAQUE EXERCICE

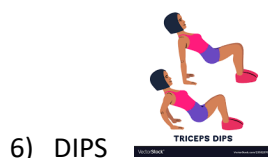
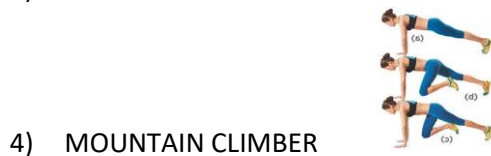
1^{er} Série : ECHAUFFEMENT PETIT RYTHME, DECOUVERTE DES EXERCICES

2^{ème}/3^{ème}/4^{ème} Séries : RYTHME SOUTENU

5^{ème} Série : RYTHME DERoule

EN FONCTION DE VOS CAPACITES JOUER SUR LE TEMPS DE RECUP 20'' à 30''MAXI ET SUR LE NOMBRE DE SERIES 3 MINIMUM, 2 à 3 MN DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE.

SEANCE D'ETIREMENT LIBRE (JAMBE, BRAS, DOS) RESTER 10'' à 15'' DANS L'ETIREMENT X 2 SUR CHAQUE EXERCICES



8) APPUI SUR LES MAINS DEPLACER JAMBE DR ET GAU EN ALTERNANCE SUR LE COT2
LATERAL SWINGS WITH STRAIGHT LEG



9) BURPEES



10) GAINAGE DYNAMIQUE BRAS TENDUS

