

**CIRCUIT TRAINING SANS MATERIEL**

**LE 24/03/2020**

**10 EXERCICES** - SERIE CARDIO 30'' DE TRAVAIL 20'' DE RECUP 30'' POUR LES DEBUTANTS

**4 OU 5 SERIES** - SERIE ABDOS 40'' DE TRAVAIL 20'' DE RECUP 30'' POUR LES DEBUTANTS

RECUPERATION 2 MN ENTRE CHAQUE SERIE 3MN POUR LES DEBUTANTS



1 MONTEE DE GENOU SUR PLACE

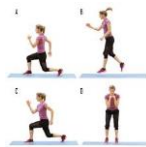
2 ABDOMINAUX (REMONTEE DE BUSTE BRAS TENDU EN AVANT PLANTE DE PIED COLLE)



3 TOUT PETIT PIETINEMENT SUR PLACE



4 ABDOMINAUX GAINAGE (ASSIS JAMBE ET BRAS TENDU)



5 FENTE AVANT SAUTE EN ALTERNANCE D ET G



6 ABDOMINAUX GAINAGE (EN GAINAGE DESCENDRE VERS LA D ET G)



7 TALON FESSE



8 ABDOMINAUX (REMONTEE DE BUSTE EN ALTERNANCE D ET G)



9 BURPEES



10 ABDOMINAUX ET LOMBAIRE (REMONTEE DE BUSTE)

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