

CIRCUIT TRAINING SANS MATERIEL

LE 18/03/2020

- 10 EXERCICES** - 30'' DE TRAVAIL 20'' DE RECUP ECHAUFFEMENT PETIT RYTHME
3 SERIES - 30'' DE TRAVAIL 30'' DE RECUP TRAVAIL MAXI SUR CHAQUE EXERCICES
- 30'' DE TRAVAIL 20'' DE RECUP RYTHME SOUTENU



1 MONTEE DE GENOU SUR PLACE



2 POMPES



3 ABDOMINAUX (REMONTEE DE BUSTE)



4 LOMBAIRE (RELEVÉ DE BUSTE ALLONGÉ SUR VENTRE)



5 BURPEES



6 DIPS (AU SOL, TABLE BASSE OU CHAISE)



7 ABDOMINAUX RAMEURS



8 DEMI SQUAT



9 POMPE BRAS ALTERNEE



10 ABDOMINAUX JAMBES TENDUES

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

PREVOIR UN CRAYON POUR PRISE DE MAXI SUR CHAQUE EXERCICES