

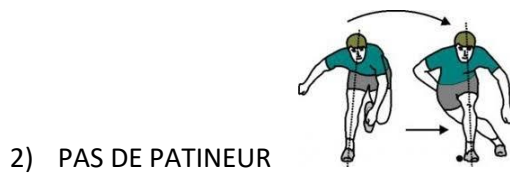
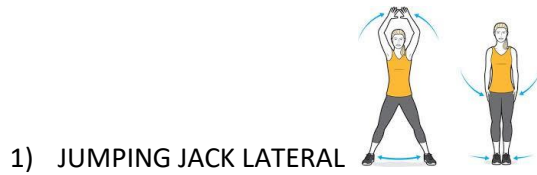
**CIRCUIT TRAINING SANS MATERIEL CARDIO ET BRING SALLY UP    LE 28/04/2020**

**1<sup>er</sup> Série :**      ECHAUFFEMENT 10 EXERCICES RYTHME MOYEN 30'' TRAVAIL 10'' RECUPERATION

**2<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup>/4<sup>ème</sup> Séries :** AU RYTHME DE L'EXERCICE **BRING SALLY UP (JAMBES, BRAS, ABDOS)**

**5<sup>ème</sup> Série :**                      RYTHME MOYEN IDEM 1ere SERIE

**1 ET 5 EME SERIE : CARDIO**





6) LE CARRE



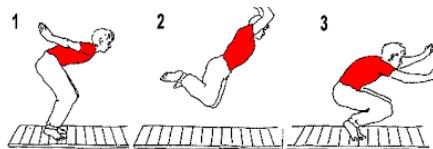
7) PIETINEMENT SUR PLACE



8) TALONS FESSES



9) CORDE A SAUTER SANS CORDE



10) JUMP DEMI TOUR

**2 EME SERIE : JAMBES**



UN SEUL EXERCICE SQUAT 4 MN SUIVRE LA MUSIQUE

**BRING SALLY UP SUR YOU TUBE**

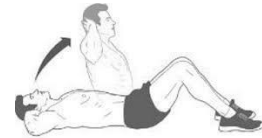
### 3 EME SERIE : BRAS



UN SEUL EXERCICE POMPE 4 MN SUIVRE LA MUSIQUE

**BRING SALLY UP** SUR YOU TUBE

### 4 EME SERIE : ABDOMINAUX



UN SEUL EXERCICE REMONTEE DE BUSTE 4 MN SUIVRE LA MUSIQUE

**BRING SALLY UP** SUR YOU TUBE

**POUR LES BRING SALLY UP ALLEZ LE PLUS LOIN POSSIBLE DANS LA SERIE**

**PREMIERE ET CINQUIEME SERIE : TRAVAIL 30'' AVEC 10'' DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE EXERCICE.**

**DEUXIEME, TROISIEME ET QUATRIEME SERIE : TRAVAIL 4 MN SUIVRE LA MUSIQUE SUR YOU TUBE  
BRING SALLY UP**

**LA RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE EST AU MINIMUM DE 2 MN POUR LES CONFIRMES VOIR  
3 mn A 4 mn POUR LES AUTRES.**

**EN FONCTION DE VOS CAPACITES DU JOUR VOUS POUVEZ EGALEMENT ADAPTER LE TEMPS DE  
RECUPERATION DE LA PREMIERE SERIE ENTRE LES EXERCICES ET PASSER DE 10'' A 15'' SI C'EST  
DIFFICILE.**

**LE NOMBRE DE SERIE SERA DE 5.**

**TERMINER LA SEANCE AVEC DES ETIREMENTS (JAMBE, BRAS, DOS) RESTER 10'' à 15'' DANS  
L'ETIREMENT X 2 SUR CHAQUE EXERCICES.**

**PENSEZ A BIEN VOUS HYDRATER ENTRE CHAQUE SERIE.**