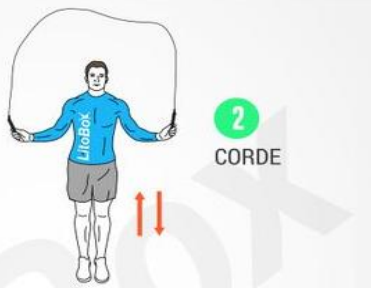


CIRCUIT cardio Mardi et Jeudi



* Temps d'exercice 25 secondes

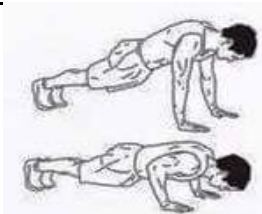
* Temps de repos entre chaque exercices 15 secondes

* Faire 6 tours

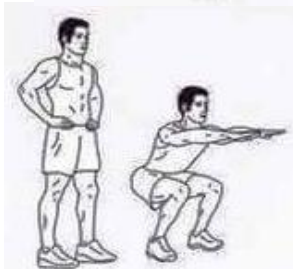
* Temps de repos entre chaque tour 2 minutes

* Si trop facile, le faire en 30 secondes et 10 secondes

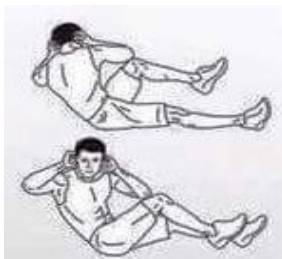
CIRCUIT MIXTE Lundi et Vendredi



pompes au sol
10 / 12 / 10 / 11



demi squats
25 / 25 / 25 / 25



rameurs twists
15 / 20 / 22 / 18



dips mains sur chaise
10 / 12 / 15 / 10



burpees 15 / 18 / 21 / 15



climb mountains
30 / 30 / 35 / 25

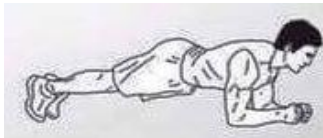


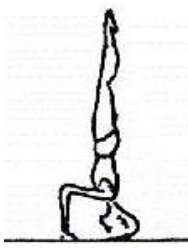
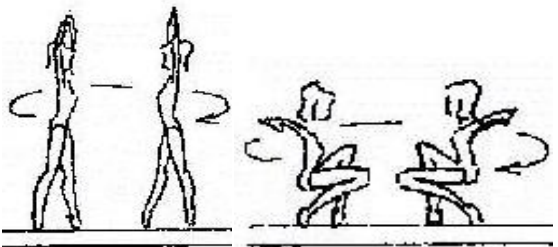
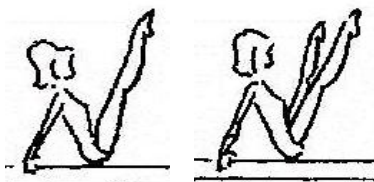
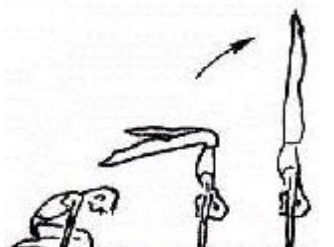
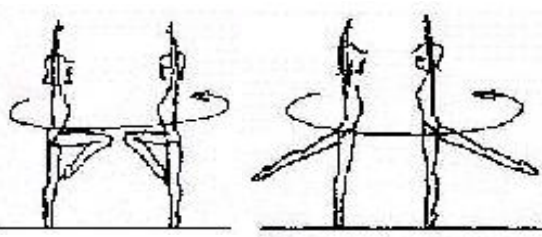
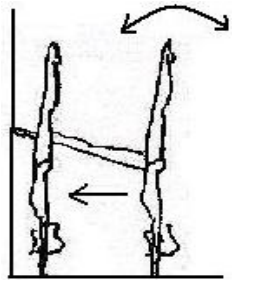
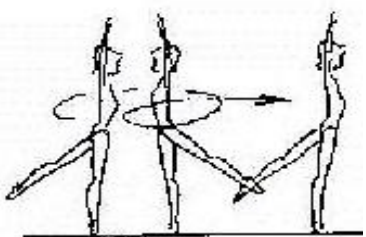
planche sur coudes
1 min / 1 min30 / 1 min / maxi

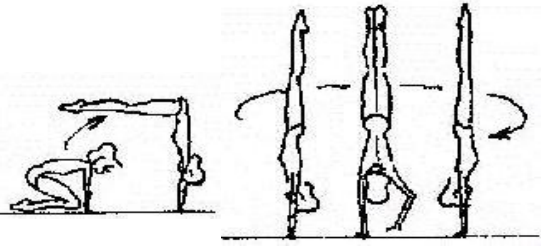
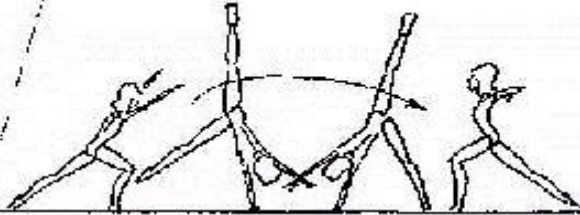
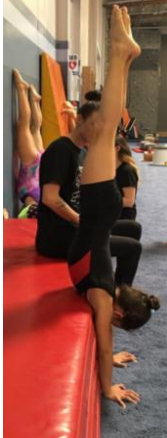


pompes pieds surélevés
6 / 8 / 10 / 7

à faire dans l'ordre. 30s de repos entre chaque exercices.
Finir chaque tour par 1 ATR tenu au mur 1 min puis 5 min de repos. Faire 4 tours.

CIRCUIT Placements Mercredi +1

	<p>Trépied, jambes tendues et serrées</p>	<p>3 fois 15 secondes</p>
	<p>détournées sur demi pointes jambes tendues et accroupies</p>	<p>10 de chaque pieds nus sur de la moquette</p>
	<p>équilibre fessier au sol, jambes écartées ou serrées.</p>	<p>10 fois (10s avec les mains puis 10s sans)</p>
	<p>placement du dos écart à l'Atr (ATTENTION AUX MEUBLES)</p>	<p>12 fois</p>
	<p>* demi pivot genou levé * demi pivot pied derrière</p>	<p>10 de chaque pieds nus sur de la moquette</p>
	<p>changement de jambe en Atr contre un mur</p>	<p>5 séries de 6 changements</p>
	<p>pivot complet</p>	<p>10 fois, pieds sur sur de la moquette</p>

	<p>placement du dos (groupé ou écarté) + demi valse</p>	<p>10 fois</p>
	<p>roue sur une ligne au sol de la fente à la fente</p>	<p>15</p>
	<p>Atr avec les bras contre un "truc" solide qui ne bougera pas</p>	<p>10 fois 15 secondes</p>

SOUPLESSES ARTICULAIRES

Partie Souplesse :	<u>tour n°1</u>	1 min
	<u>tour n°2</u>	45 secondes avec 1 pied surélevé
	<u>tour n°3</u>	1 min

- * écart facial,
- * écart gauche,
- * écart droit,
- * fermeture debout,
- * quadriceps droit,
- * quadriceps gauche,
- * fermeture assis au sol,
- * écrasement,