

Circuit Training

Effectuez 3 à 4 tours –Récupération 1 minute à la fin de chaque tour

Pensez à vous hydrater !

Echauffement : 5 min de corde à sauter ou échauffement à sec natation

Gainage ventral : 1 minute



Deltoïdes : 1 minute

- Allongez-vous sur le ventre
- Regard vers le sol
- Bras tendus sans toucher le sol
- Claquez les mains vers l'arrière, au-dessus du dos



Fentes sautées : 30 secondes

- 1 genou au sol, l'autre jambe fléchie
- Impulsion vers le haut pour changer de jambe



Squats sur une jambe : 30 secondes

- Position de départ : debout sur une jambe
- Flexion de la jambe au sol pour descendre les hanches à hauteur des genoux
- Remonter en position debout



Mollets (pointes de pieds) : 1 minute

- Position debout
- Montez sur la pointe des pieds puis redescendez



Elévation fessiers : 1 minute

- Allongez sur le dos
- Bras le long du corps
- Elévation du bassin vers le ciel
- Alignement épaules / hanches / genoux

