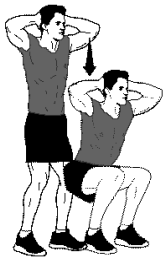
Circuit training pour le bas du corps

Après un échauffement

Réaliser 30 secondes d'efforts pour 30 secondes de repos

1



Squat

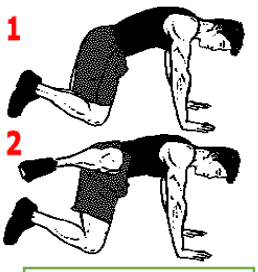
2

Fente pied gauche devant

Se remettre en position debout

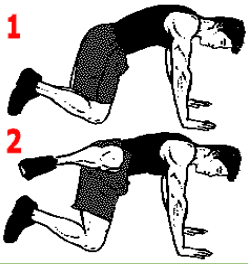
Fente pied droit devant

3



Jambe droite

4



Jambe gauche

5

Monter sur pointe de pieds

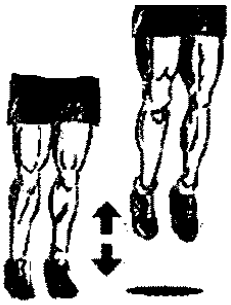
6

Fente arrière Jambe droite

7

Fente arrière Jambe gauche

8



Saut extension pieds joints

9

Soulever les fessiers

10

Cloche pied jambe droite

11

Cloche pied jambe gauche

12

Squat genoux écartés

Niv 1 : 1 circuit 2 fois par semaine **Niv 2** : 2 circuits (2 minutes de repos entre les circuits) 2 fois par semaine **Niv 3** : 3 circuits (2 minutes de repos entre les circuits) 2 fois par semaines