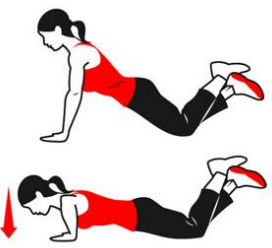


Circuit training pour le haut du corps

Après un échauffement

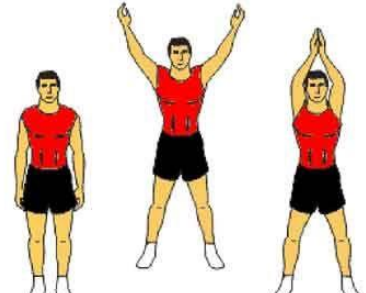
Réaliser 30 secondes d'efforts pour 30 secondes de repos



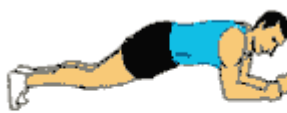
1 **Pompes sur les genoux**



2 **Crunch** mains aux oreilles (soulever juste la tête et les épaules)



3 **Jumping jack**



4 **Gainage ventral**



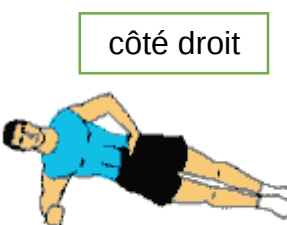
5 **Crunch inversé**
Ramener les genoux à la poitrine



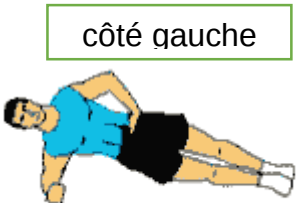
6 **Burpees sans pompe**



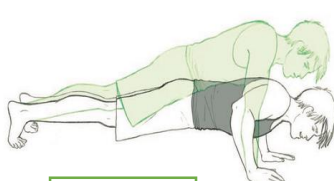
7 **Dips** : plier les coudes et mains dirigées vers les pieds



côté droit
8 **Gainage costal**



côté gauche
9 **Gainage costal**



10 **pompes**



11 **Crunch croisé** : toucher coude gauche / jambe droit puis l'inverse



12 **Superman ou superwoman**

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** : 2 circuits (2 minutes de repos entre les circuits) 3 fois par semaines **Niv 4** : 2 circuits (2 minutes de repos entre les circuits) 3 fois par semaines avec 45 secondes d'effort et 15 secondes de repos