

Circuit training pour le corps complet

Après un échauffement

Réaliser 30 secondes d'efforts pour 30 secondes de repos



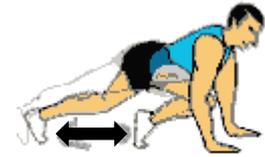
1

Jumping jack



2

Crunch inversé



3

Mountain climber



4

pompes



5

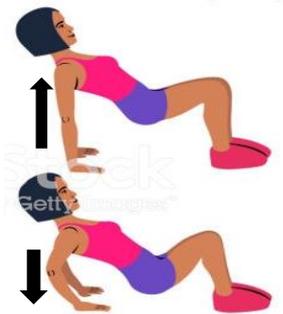
Fente pied gauche devant



Saut vertical



Fente pied droit devant



Dips : plier les coudes et mains dirigées vers les pieds



7

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



8

Squat



9

Superman ou superwoman



10

Burpees sans pompe



11

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



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