



circuit training - N° 11

Matériel : tapis

6 exercices 40 secondes de travail et 15 secondes de récupération
3 tours 1 minute de récupération entre les tours

- Exo 1 2 squats jump + burpee (sans pompes)
- Exo 2 levé genou G course 12 3 levé genou droit
- Exo 3 gainage touche épaules 4 fois + 2 pompes pectoraux
- Exo 4 fentes sautées
- Exo 5 4 jumping jack + 8 ciseaux
- Exo 6 planche oblique 20 sec à droite 20 sec à gauche

circuit training - N° 12

Matériel : tapis

6 exercices 40 secondes de travail et 15 secondes de
récupération
3 tours 1 minute de récupération entre les tours

- Exo 1 standing side crunch
- Exo 2 bear squat
- Exo 3 sumo + coudes
- Exo 4 dead bug
- Exo 5 mountain climbers
- Exo 6 tipping

