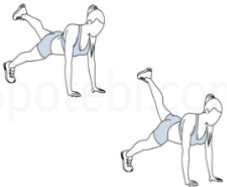
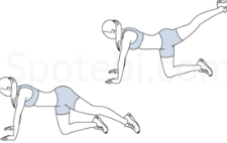




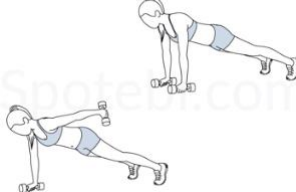
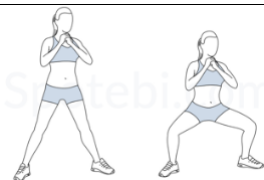







## CIRCUIT TRAINING full body

Matériel : bouteille d'eau/haltères/ un tapis

**20 exercices répétés 2 fois 30 sec 10 sec pour changer d'exercice circuit de 26 minutes**

EXERCICES	SCHÉMAS	CONSIGNES / VARIANTES
1. mobilisation articulaire		30 sec plutôt haut du corps 30sec plutôt bas
2. course sur place		2 <sup>ème</sup> fois : corde à sauter
3. jumping jack		2 <sup>ème</sup> fois : serrer les bras devant
4. lever jambe arrière en alternance		Appui sur les mains en position de gainage Bassin fixe
5. lever jambe arrière-G		
6. Lever jambe arrière-D		
7. fentes latérales G		Avec un haltère tenu de face
8. fentes latérales D		
9. épaules oiseau		
10. obliques G		
11. obliques D		
12. squat fente G		
13. squat fente D		
14. hip trust frog		
15. kick back bras G		Soulever votre bras vers le haut et l'arrière
16. kick back bras D		
17. squat sumo		Haltères tenus devant

CIRCUIT TRAINING full body

18. swing bell		Changer l'haltère de main dos droit 
19. marche de l'ours		
20. squat figure 8	