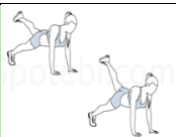



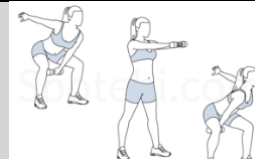






Matériel : bouteille d'eau/haltères/ un tapis

3 blocs de 5 exercices 30 sec 10 sec pour changer d'exercice circuit de 31 minutes

| EXERCICES | SCHÉMAS | CONSIGNES / VARIANTES |
|--------------------------------|---|---|
| Mobilisation articulaire | | 30 sec plutôt haut du corps 30sec plutôt bas |
| Course sur place | | 2 ^{ème} fois : corde à sauter |
| Jumping jack | | 2 ^{ème} fois : serrer les bras devant |
| 1. lever de jambe alternatif |  | |
| 2. squat touche pied devant | | |
| 3. burpee groupé |  | On groupe une fois puis on se redresse |
| 4. Tables |  | |
| 5. Boxing direct | | On boxe avec les haltères en direct |
| 1. Gainage touche épaule | | |
| 2. Starter D |  | Fente arrière-genou au sol avec jump genou devant |
| 3. Starter G | | |
| 4. Pompes + bras tendus | | Pompes relevées |
| 5. Swing squat |  | |
| 1. Tipping sur place | | |
| 2. Relevé de bassin + haltères |  | |
| 3. planches coté | | |
| 4. Superman | | |
| 5. Squat plié |  | |