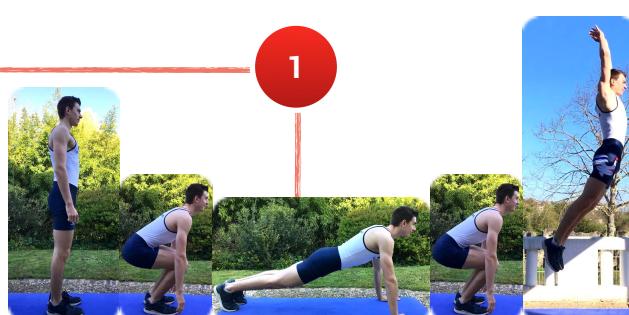


CIRCUIT JUNIOR SANS MATERIEL

- 3 circuits : 1 mn de travail / 15 s de pause / 4 mn entre les circuits
- Echauffement articulaire + 15 mn cardio (Ergo/Footing/Vélo)
- Récupération 15 mn cardio

Burpees

- Dynamique



Superman

- Alterner élévation main/pied opposé



Pompes

- Utiliser un banc pour faciliter



Tirades horizontales

- Maintenir une légère flexion des genoux



Fentes sautées

- Buste vertical



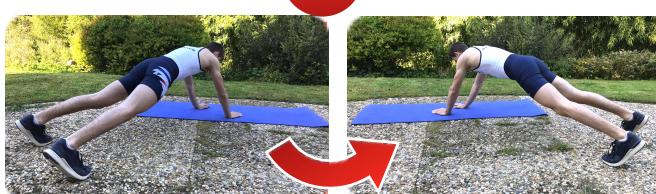
Ergo Volet 10 - cad 30

- 10 cps en bras-Seuls
- 10 cps en bras-corps
- 10 cps en longueur



Horloge

- Réaliser des 1/2 cercles en gardant l'alignement épaules-hanches-genoux



Bonds

- Garder l'équilibre



Araignée

- Marcher en gardant le bassin haut

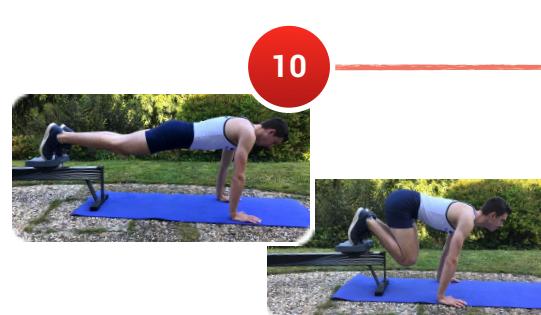


La qualité de la réalisation est prépondérante sur ce circuit. Pour une meilleure sollicitation des muscles profonds, bien veiller au respect des postures demandées sur chaque atelier. Ne cherchez pas à faire un grands nombre de répétition sur les ateliers suivants (2; 7; 10; 17), contrôler le mouvement sera plus efficace. Sur les autres ateliers, soyez le plus dynamique possible.

10

Planche mobile

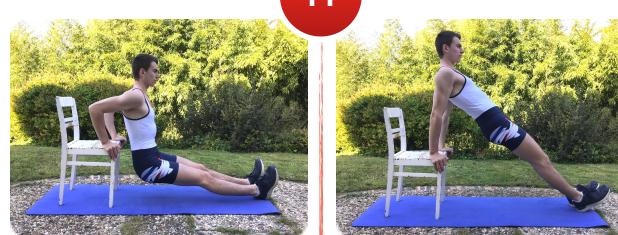
- Faire rouler le siège de l'ergo en maintenant l'alignement épaules-hanches



11

Triceps

- Jambes tendus ou fléchies



12

Ergo Volet 10 - cad 30

- 30 cps en demi-coulisse



13

Lézard

- Avancer en conservant le corps proche du sol



14

Abdos

- Rentrer le ventre



15

Papillon

- Sans charge, tête et pieds décollés du sol



16

Ergo

Cad 30 Volet 10

- Jambes seules, dos gainé



17

Ischios

- Fléchir les jambes en gardant l'alignement épaules-hanches-genoux

