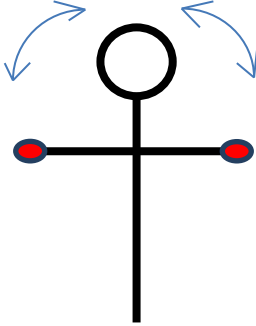
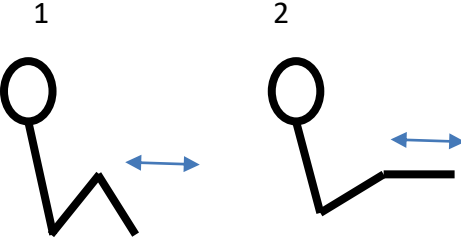
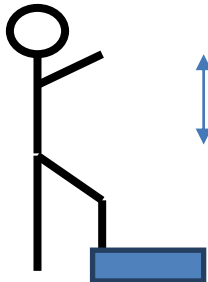



CIRCUIT TRAINING 4

Pour tous les exercices, pensez à votre respiration et au gainage abdominal.
Faire 4 séries de ces 4 exercices pendant 30 secondes
30 secondes de récupération entre chaque exercice.

Muscles sollicités	Exercices	Consignes	Image	Charge
Muscles des épaules (deltoïdes)	1 : élévation latérale des bras au-dessus de la tête	Debout, bras en croix, monter vos deux bras en même temps au-dessus de votre tête, les redescendre lentement (bras tendus)		500g à 1.5kg (utiliser par exemple des bouteilles d'eau pleine de 50cl à 1.5l)
Abdominaux	2 : Kick out	Assis, mains posées derrière son dos, départ jambes pliées, allonger les jambes en rasant le sol sans le toucher puis les ramener.		Sans Charge
Quadriceps et fessiers	3 : Multibonds alternés	Sauter sur une marche d'escalier(ou sur place) en alternant les pieds, sauter de façon dynamique et vers le haut		Sans Charge
Lombaires	4 : Gainage lombaires	Rester 10 à 30 secondes sur le ventre, les pieds et les genoux décollés du sol et les bras en l'air tendus devant soi		Sans Charge

Après avoir effectué la séance, pensez à boire de l'eau