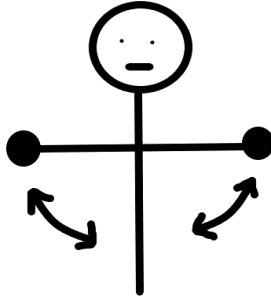
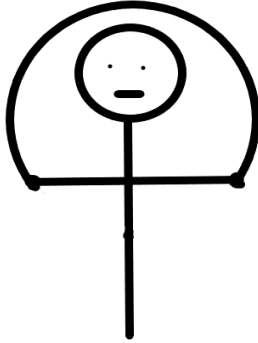
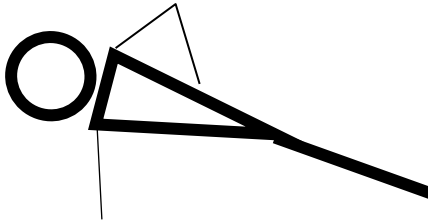
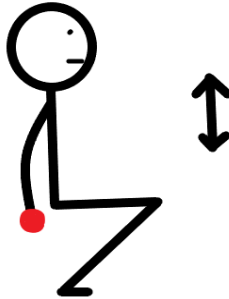


CIRCUIT TRAINING 2

**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	Debout monter vos deux bras en même temps et rapidement, les redescendre lentement (bras tendus)		500g à 1.5kg (utiliser par exemple des bouteilles d'eau pleine de 50cl à 1.5l)
Quadriceps et fessiers	2: Saut à la corde	Sauter sur place jambes légèrement fléchies avec une corde (ou sans si vous n'en n'avez pas)		Sans charge
Abdominaux (obliques)	3 : Gainage oblique	Corps droit et gainé, en appui sur un coude puis sur l'autre		Sans charge
Quadriceps et fessiers	4 : Squat avec haltères	Dos droit, fléchir les deux jambes en même temps et remonter doucement		500g à 1.5kg (utiliser par exemple des bouteilles d'eau pleine de 50cl à 1.5l)

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