

**ECHAUFFEMENT :**  
 ► Comme d'habitude... mobilité articulaire, mouvements musculaires, et vous terminez par des mouvements dynamiques, explosifs ..

**CIRCUIT ECHAUFFEMENT**

1	JUMPING JACK		1 min	<b>3 TOURS</b>
2	POMPES HINDU		10 REPS	
3	BURPEES		10 REPS	
4	TABLE		10 REPS	
5	MARCHE DE L'OURS		1 min	

**CIRCUIT NUMERO 1**

**Vous devez effectuer 5 tours  
 A LA FIN DE CHAQUE TOUR, PRENDRE 1'30 DE REPOS**

1	WALL CLIMB		5 REPS	<b>5 TOURS</b>
2	POMPES SPIDERMAN		10 REPS	
3	POMPES BELGES		20 REPS	
4	SQUAT		30 REPS	
5	CHANDELLE		40 REPS	

**CIRCUIT NUMERO 2**

**Commencer le premier tour par 2 répétitions de chaque exercice. Chaque tour suivant augmenter tous les exercices de 2 répétitions. (1er tour : 2 reps, 2ème tour : 4 reps, 3ème tour : 6 reps...)  
 Le but est d'arriver au plus grand nombre de répétitions possible en 20 minutes !!!!**

1	THRUSTERS		2/4/6/8/10/ ....
2	BOX JUMP		2/4/6/8/10/ ....
3	DIPS		2/4/6/8/10/ ....
4	POMPES PLIO		2/4/6/8/10/ ....
5	RELEVÉS DE JAMBES		2/4/6/8/10/ ....
6	BURPEES		2/4/6/8/10/ ....

**DEFIS DU JOUR !!!**

**Combien de mètres êtes vous capable de marcher sur les mains ?  
 (si c'est trop facile, vous pouvez monter les escaliers .. EN ETANT PRUDENT !!!)**



5	CHANDELLE		40 REPS
6	ESCALIERS		50 marches