

1 ECHAUFFEMENT :
 ► Faire un footing de 5 minutes, puis effectuer 3 tours du CIRCUIT ECHAUFFEMENT n°1

2 CIRCUIT ECHAUFFEMENT 1 (10')

Vous devez effectuer 3 tours
 A LA FIN DE CHAQUE TOUR, PRENDRE 1 minute DE REPOS
 ► 1er tour : 30 secondes / exercice
 ► 2eme tour : 45 secondes / exercice
 ► 3eme tour : 1 minute / exercice

1	FENTES CROISEES	
2	TALONS - FESSES	
3	MONTÉES DE GENOUX	
4	PATINEUR	
5	MARCHE DU GORILLE	
6	CORDE A SAUTER	

3 CIRCUIT 1 (20')

Vous devez effectuer 3 tours
 A LA FIN DE CHAQUE TOUR, PRENDRE 30 secondes DE REPOS
 ► 1er tour : intensité légère
 ► 2eme tour : intensité moyenne
 ► 3eme tour : intensité +++++

1	CHAISE AU MUR		45" R:15"
2	SQUAT JUMP		30" R:30"
3	GAINAGE COUDE		45" R:15"
4	MOUTAIN CLIMBER		30" R:30"
5	STEP UP (VITESSE MAX)		45" R:15"
6	SHUTTLE RUN		30" R:30"

4 CIRCUIT 2 (30')

Vous devez effectuer 3 tours
 A LA FIN DE CHAQUE TOUR, PRENDRE 2 MINUTES DE REPOS
 ► L'intensité doit monter de façon progressive sur les différents tours

1	POMPES TETE EN BAS		12 REPS
2	V-UPS		1 MINUTE
3	JUMPING JACK		1 MINUTE
4	POMPES AVANT BRAS		12 REPS
5	PLANCHE SUR DOS		1 MINUTE
6	BURPEES		1 MINUTE
7	ROWING BUSTE PENCHÉ		12 REPS
8	L-SHIT		1 MINUTE
9	FENTE TYPE LUTTEUR	VOUS CONNAISSEZ MIEUX QUE MOI !!! ;)	1 MINUTE

5 CHALLENGE DU JOUR !!!

FAIRE LE PLUS D'INVERTED BURPEES EN 2 MINUTES
https://www.youtube.com/watch?v=M6_nkTKhaFY