

**1 CIRCUIT ECHAUFFEMENT 1 (10')**

Vous devez effectuer 2 tours

A	ARMS TWITS		10 REPS
B	ROTATIONS EPAULES		10/SENS
C	HAND WALK		8 ALLERS - RETOURS
D	PLANCHE DYNAMIQUE		

**4 CHALLENGE DU JOUR !!!**

EMOM 8'

Réaliser le nombre de reps indiqué à chaque minute : le temps de repos est le temps qu'il vous restera par minute après avoir réalisé l'exercice : il faut donc être rapide !

Par minute : 8 gainage militaire

DONC à la première minute = 8 gainage militaire + 2 sit up

2eme = 8 gainage militaire + 4 situp

Ainsi de suite jusqu'à arriver à 8 gainage militaire + 16 situp !

Bon courage !

**2 CIRCUIT 1 (20')**

Vous devez effectuer 4 tours / A LA FIN DE CHAQUE TOUR, PRENDRE 2 MIN DE REPOS

- ▶ 1er tour : 30" effort
- ▶ 2e tour : 40" effort
- ▶ 3e tour : 50" effort
- ▶ 4e tour : 1' effort

A	ABDOS PORTE FEUILLE		
B	ROTATIONS DE MB EN FENTE		En position de fente, sans bouger le bassin réaliser des rotations de buste en portant un objet lourd (type médecine-ball)
C	GAINAGE MILITAIRE		
D	CRUNCH		
E	PASSAGE DE KB AU DESSOUS EN DESSUS		En position de fente, garder la position statique, jambes av et arr à 90° faire passer un objet lourd au-dessus puis en dessous de la jambe d'appui, sans bouger le buste ou le bassin
F	GAINAGE DYNAMIQUE LATERAL		En position de gainage latéral, ouvrir le bras tout en montant les hanches et en ouvrant la jambe du dessus pour avoir une position de X
G	ROTATION AVEC BALLON		
H	MAN MAKER		Garder les abdos serrés pour que le bassin ne bouge pas durant le mouvement, et tirer le coude vers le haut
I	STAR PLANK		

**3 CIRCUIT 2**

Vous devez effectuer 4 tours / A LA FIN DE CHAQUE TOUR, PRENDRE 2 MIN DE REPOS

- ▶ 1er tour : 30" / exercice
- ▶ 2e tour : 40" effort / exercice
- ▶ 3e tour : 50" effort / exercice
- ▶ 4e tour : 1' effort / exercice

ETIREMENT GLOBAL		inspirer en montant et se grandir le plus possible expirer en descendant, en tendant progressivement les jambes et relacher les épaules
PONT INVERSE		essayer de garder le dos le plus plat possible, et de mettre les talons au sol
CHANDELLE		réaliser les mouvements lentement et bien respirer
ETIREMENT LATERAL		
COBRA		
GRAND DORSAL		
ETIREMENT ISCHIOS		
ETIREMENT PSOAS		
ETIREMENT ADDUCTEURS		
ETIREMENT CHAINE ANTERIEUR		
MOBILISATION LOMBAIRE		
ETIREMENT PECTORAUX		