

CIRCUIT TRAINING : 4 TOURS AVEC 3 minutes de repos entre chaque tour

1	ELEVATIONS FRONTALES ASSIS			40" effort - 20" repos
2	ELEVATIONS EPAULES (TRAPEZES)			40" effort - 20" repos
3	MOUNTAIN CLIMBER		GARDEZ LE BASSIN BAS ET PARALLELE AU SOL	20" effort - 40" repos
4	PULL OVER			40" effort - 20" repos
5	TRACTIONS PRISE INVERSEE			40" effort - 20" repos
6	SHADOW BOXE		METTRE UN MAXIMUM DE VITESSE !!! VOUS POUVEZ COMBINER AVEC UN TRAVAIL DE PIETINEMENT RAPIDE !!	20" effort - 40" repos
7	BICEPS AVEC SANGLE INCLINEE (OU BARRE)			40" effort - 20" repos
8	DIPS		SORTEZ LA POITRINE, SERREZ LES ABDOS !! MOUVEMENTS EN VITESSE	40" effort - 20" repos
9	CORDE A SAUTER		MAX DE VITESSE	20" effort - 40" repos
10	PISTOL SQUAT 1 JAMBE		ALTERNER JAMBE DROITE/GAUCHE	40" effort - 20" repos
11	ABDOS			40" effort - 20" repos
12	ESCALIERS		MAXIMUM DE VITESSE : 1 marche par marche	20" effort - 40" repos