

ECHAUFFEMENT :

- Mouvements de déverrouillage articulaire (doucement)
- Footing ou vélo ou corde à sauter : 10 MINUTES
- Mouvements dynamiques balistiques
- Mouvements musculaires

CIRCUIT TRAINING : ENCHAINER LES EXERCICES LES UNS APRES LES AUTRES . 4 tours à faire, 3 minutes de repos entre les tours - LES TEMPS DES EXERCICES MUSCU VARIENT CHAQUE TOUR

1	ÉCARTÉS AU SOL		SI VOUS LE POUVEZ : trouvez un sol glissant et prendre des serviettes ; Le but de l'exercice est de laisser glisser les bras vers les cotés et de revenir en position initiale	1er tour : 20" effort - 20" repos 2e tour : 30" effort - 20" repos
2	DVP ARNOLD		Se placer avec des bouteilles d'eau ou autre Commencez avec les paumes de mains vers vous et effectuez une flexion des coudes . Ensuite effectuez une rotation lors de l'extension des bras afin d'arriver paumes de mains vers l'avant	3e tour : 40" effort - 20" repos 4e tour : 45" effort - 15" repos
3	« PAS DU SKIEUR »		MOUVEMENTS BRAS-JAMBES OPPOSÉS	20" effort MAX - 10" repos
4	POSITION STATIQUE 1 JAMBE		MAINTENIR LA POSITION STATIQUE SUR CHAQUE JAMBE (pas exemple pour le premier tour, faire 20" à droite et 20" à gauche°	1er tour : 20" effort - 20" repos 2e tour : 30" effort - 20" repos
5	OBLIQUES		Effectuez des mouvements de bassin en maintenant le gainage. Si c'est facile, vous pouvez lever la jambe du dessus	3e tour : 40" effort - 20" repos 4e tour : 45" effort - 15" repos
6	JETE FENTE		EFFECTUEZ CE MOUVEMENT EN VITESSE AVEC UNE BARRE LESTÉE OU UNE MANCHE A BALAIS ETC	20" effort MAX - 10" repos
7	OUVERTURES « OISEAU »		Gardez une légère flexion de coude Maintenir le dos droit et restez gainé	1er tour : 20" effort - 20" repos 2e tour : 30" effort - 20" repos
8	ROWING		Abdos contractés, dos droit et regard à l'horizontal Ne pas faire de mouvements de haussement d'épaules : les coudes doivent monter verticalement	3e tour : 40" effort - 20" repos 4e tour : 45" effort - 15" repos
9	BURPESS		METTRE UN MAXIMUM DE VITESSE !!!	20" effort MAX - 10" repos
10	PASSAGE SUR LES GENOUX		Tenir la charge avec un seul bras = gardez le buste droit EFFECTUEZ LA MOITIÉ DU TEMPS AVEC CHAQUE BRAS	1er tour : 20" effort - 20" repos 2e tour : 30" effort - 20" repos
11	TURKISH GET UP		EFFECTUEZ LA MOITIÉ DU TEMPS AVEC CHAQUE BRAS	3e tour : 40" effort - 20" repos 4e tour : 45" effort - 15" repos
12	FENTE TYPE LUTTEUR	Désolé je n'ai pas de photo ..	ETRE RAPIDE ET ENCHAINER UN MAXIMUM DE REPETITIONS	20" effort MAX - 10" repos