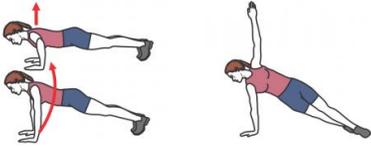


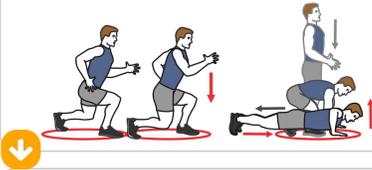
Circuit Lu, Me, Ve

C'est un circuit avec plusieurs exercices. Il faut faire chaque exercice le nombre de fois indiqués. Une fois tout les exercices terminés, Vous devez recommencer au début. Faire l'ensemble des exercices 3 fois.

1 : Push-up et rotation du tronc

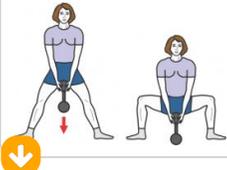
- En position de planche frontale, faire un push-up et terminer en levant un bras en tournant le corps. Aligner le bras avec le bras d'appui. Garder les abdos tendus et le corps droit. Alterner.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	3	12	6 rps / côté

2A : Course basse sur place à burpees

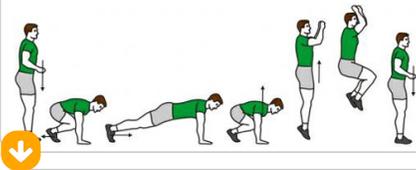
- Effectuer 5 secondes de course sur place rapide en restant bas (position squat), puis enchaîner avec un burpees. Garder la tête haute, le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Phases	Durée
1	3	00:30

2B : Développé jambe Sumo / Dumbbell Sumo Squat

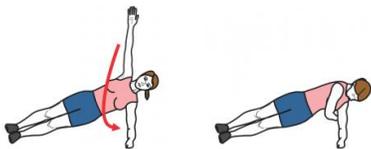
- Garder le dos droit, tête haute et les abdos tendus. Position large des jambes.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	3	12	Faire sans poids - Sumo squat = squat avec les pieds écarté plus que la largeur des hanches

2C : Burpees

- Garder les abdos tendus, les hanches droites et le dos droit - Tête haute et au-dessus des pieds - Travail des bras 90° coudes

Sem.	Séries	Rep
1	3	12

2D : Planche latérale sur coude avec rotation du tronc

- En position de planche latérale sur coude, le bras à la verticale, tourner les épaules tout en traversant la main de l'autre côté de votre corps. Revenir à la position de départ et répéter. Garder vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	3	12	6x / côté