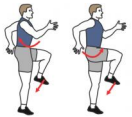


## Circuit 20 avril Ma, Je, Sa

1ere partie : échauffement.  
2e partie : circuit.

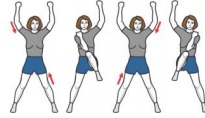
**1A : Courir sur place genoux hauts**



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Bien bouger les bras, main devant à la hauteur de l'épaule, coudes à 90 degrés. Travailler sur le devant des pieds.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

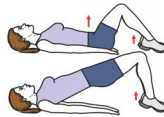
**1B : Échauffement / Coude genou opposé**



- Garder la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

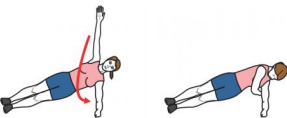
**1C : Pont sur bout de pieds**



- Sur le dos, les genoux fléchis, lever vos talons pour vous appuyer sur vos orteils, lever les fesses en alignant les cuisses avec le tronc, maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

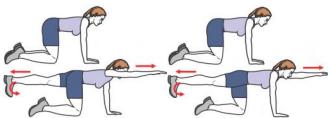
**1D : Planche latérale sur coude avec rotation du tronc**



- 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	Durée
1	1	00:30


**1E : À quatre pattes élévation bras et jambe opposée**



- À quatre pattes élévation du bras avec jambe opposée - Garder le dos droit et la tête droite - Tirer le pied vers vous en poussant sur le talon de la jambe allongée parallèle au sol - Allonger le bras, garder le bras et la jambe alignés avec le corps - Alternier

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:50


**2A : Fente arrière**



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Déplacer un pied vers l'arrière et ramener le dans la position de départ. Alternier.

Sem.	Séries	Durée
1	1	01:00


**2B : Chenille**



- Dans une position push-up, abdos tendus et dos droit - Avancer les pieds en gardant les mains sur place et les bras droits - Lever les fesses le plus possible, lorsque vous êtes au maximum, avancer les mains en gardant les pieds sur place et les jambes droites - Répéter le mouvement

Sem.	Séries	Durée
1	1	01:00


**2C : Développé de jambe libre**



- Les pieds à la largeur des épaules, descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90°. Lever les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Durée
1	1	01:00

**2D : Spiderman push-up tirer genou en haut**



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Tirer le genou vers le coude lorsque vos bras sont en extension - Descendre en ramenant le pied au sol

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

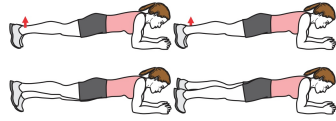
2E : Lunge de côté



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Descendre de côté, en gardant un pied en place et en déplaçant l'autre alternativement
- Descendre genou à 90 degrés

Sem.	Séries	Durée
1	1	01:00

2F : Planche sur coude lever jambe



- Faire la planche sur les coudes, lever une jambe et maintenir. Alternner. Garder vos abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

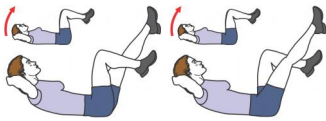
2G : Deadlift sur une jambe alterné dumbbell



- Maintenir une légère flexion du genou et un dos plat, descendre lentement et faire une extension à la hanche, utiliser les fessiers pour élever les poids. Alternner.

Sem.	Séries	Durée
1	1	01:00

2H : Crunch Abdominaux extension de jambe alternée



- Garder les abdos tendus, le dos à plat sur le sol, le bassin et les genoux à 90 degrés - Lever les épaules tout en faisant une extension de jambe (jambe à environ 45 degrés) - Alternner

Sem.	Séries	Durée
1	1	01:00