



CIRCUIT 1

Circuit

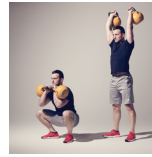
EMOM 24'

Minute 1 : 60 tours corde à sauter

Minute 2 : 10 ● ou 6 ● burpees

Minute 3 : 20 arrachés sac ou pack d'eau
(du sol au dessus de la tête un en seul
mouvement)

Minute 4 : Récupération
X 6



SITUATION 2

Circuit training

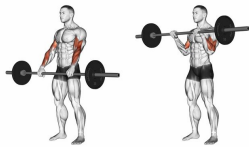
21 - 15 - 9 - 6

Le plus rapidement possible

THRUSTER sac rempli ou pack d'eau (squat
+ développé au dessus de la tête)

TIRAGES HORIZONTAUX (table/TRX/
Manche à balais)

SIT-UP



SITUATION 3

Renforcement musculaire

Consigne : Réaliser les exercices suivants
avec l'exécution demandée

1) Pompes écart + Pompes normales + Pompes serrées

Niveau 1 = 6 genoux + 6 genoux + 6 genoux ●

Niveau 2 = 6 + 6 + 6 ●

Niveau 3 = 10 + 10 + 10 ●

2) Biceps curls avec pack d'eau ou sac chargé

Niveau 1 = 15 répétitions ●

Niveau 2 = 15 répétitions avec 4 secondes
de descente ●

Niveau 3 = 20 répétitions avec 2 secondes
en position contractée et 4 secondes de
descente ●

3) Step-up sur chaise

Niveau 1 = 20 répétitions (10 par jambe) ●

Niveau 2 = 30 répétitions (15 par jambe) ●

Niveau 3 = 40 répétitions (20 par jambe) ●

X 4 séries

R' = 1'30



SITUATION 4

Mobilité/Force

30scnd ● 45scnd ● 1 minute ● Poirier
contre le mur

1 minute position de squat complet (rester
actif)

10 squat to stand
X 5

Récupération = 1 minute