

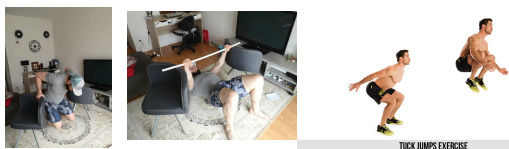


### CIRCUIT 1

#### Circuit poids de corps

EMOM 24'

- Minute 1 : 7 burpees + 7 squats jump
  - Minute 2 : 20 touches croisées coude/genoux en position de pompe (tibia en contact avec l'avant bras sur chaque rep)
  - Minute 3 : 15 tirages table ou barre ou TRX
  - Minute 4 : Récupération
- X 6



### SITUATION 3

#### Renforcement musculaire

Consigne : Réaliser les exercices suivants avec l'exécution demandée

#### 1) Maintient dips 90° entre deux chaises + max de pompes

Niveau 1 = 10 secondes maintient + max de pompes ●

Niveau 2 = 15 scnd maintient + max de pompes ●

Niveau 3 = 20 scnd maintient + max de pompes ●

#### 2) Tirages horizontaux (table/deux chaises + manche à balais/barre/TRX...)

Niveau 1 = 10 Tirages ●

Niveau 2 = 10 Tirages avec 4 secondes ou je retiens mon poids ●

Niveau 3 = 15 tirages avec 2 secondes buste contre la barre et 4 secondes ou je retiens mon poids ●

#### 3) Chaise contre le mur + squats jumps

Niveau 1 = 30 scnd + 8 squat jumps ●

Niveau 2 = 45 scnd + 10 squat jumps ●

Niveau 3 = 1 minute + 15 squat jumps ●

X 4 séries

R' = 1'30



### SITUATION 2

#### Circuit training

- 1) Niveau 1 = 20 secondes Iso Poirier sur support ●  
Niveau 2 = 45 secondes Iso poirier contre le mur ●  
Niveau 3 = 10 Handstand Push up contre le mur ●
- 2) 20 thrusters avec un sac rempli ou pack d'eau + 12 burpees x 3
- 3) Niveau 1 = 20 secondes Iso Poirier sur support ●  
Niveau 2 = 45 secondes Iso poirier contre le mur ●  
Niveau 3 = 10 Handstand Push up contre le mur ●



### SITUATION 4

#### Gainage

- Niveau 1 = 8 minutes de gainage (faire varier les positions au choix) ●
- Niveau 2 = 10 minutes ●
- Niveau 3 = 15 minutes ●