



CIRCUIT 1

Circuit poids de corps

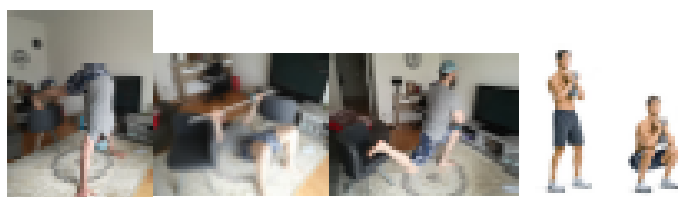
EMOM 21'

Minute 1 : 12 squat jumps

Minute 2 : 10 pompes genoux / 6 pompes
claquées / 10 pompes claquées

Minute 3 : 10 tirages / 14 tirages / 16
tirages table ou TRX ou barre

x 7



SITUATION 3

Renforcement musculaire

Consigne : Réaliser les exercices suivants
avec l'exécution demandée

1) Poirier contre le mur ou support +
pompes

2) Niveau 1 = 15 scnd poirier + 10 pompes
genoux

Niveau 2 = 30 scnd poirier + 10 pompes

Niveau 3 = 1 minute poirier + 10 Pompes
claquées

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

Niveau 1 = 10 Tirages

Niveau 2 = 12 Tirages avec 4 secondes ou je
retiens mon poids et 2 secondes maintient
du buste contre la barre

Niveau 3 = 6 tractions

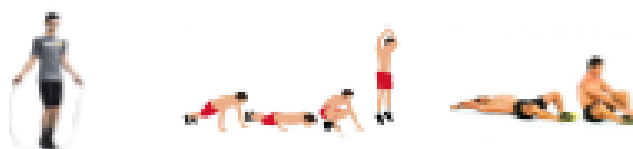
3) Isométrie (maintenir la position) 90°
squat sur une jambe + squat

Niveau 1 = 15 scnd par jambe + 12 squats

Niveau 2 = 25 scnd par jambe + 20 squat
avec chage (pack d'eau/sac rempli...)

Niveau 3 = 35 scnd par jambe + 20 squat
avec charge et 4 secondes de descente sur
chaque répétition

x 4 séries R' = 1'30



SITUATION 2

Circuit training : le plus vite possible

1) Niveau 1 = 6 x 30 ON/20 OFF Corde à
sauter

Niveau 2 = 8 x 30 ON/20 OFF Corde à
sauter

Niveau 3 = 10 x 30 ON/20 OFF Corde à
sauter

Puis

2) Niveau 1 = 20 Burpees

Niveau 2 = 30 Burpees

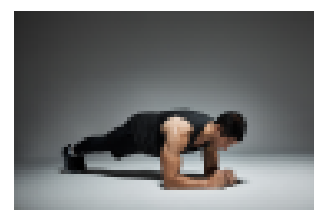
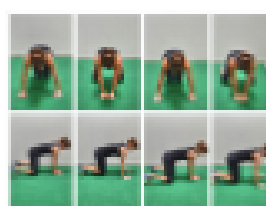
Niveau 3 = 40 Burpees

Puis

3) Niveau 1 = 60 Sit-up

Niveau 2 = 80 Sit up

Niveau 3 = 100 Sit up



SITUATION 4

Gainage

4 séries/1 minute de récupération entre les
séries

Niveau 1 = 3m de quadrupédie latérale + 30
secondes de gainage face + 3m de
quadrupédie latérale

Niveau 2 = 6m (2 x 3m en A/R) de
quadrupédie latérale + 1 minute de gainage
face + 6m de quadrupédie latérale

Niveau 3 = 9m de quadrupédie latérale
(3x3m en A/R) + 1'30 de gainage face + 9m
de quadrupédie latérale