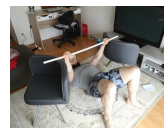


CIRCUIT 1

Départ toutes les 2 minutes

10 BURPEES
10 THRUSTER (avec sac chargé/pack d'eau...)

X 6 ● X 8 ● X 10 ●



SITUATION 2

Circuit training

20 scnd ON/10 scnd OFF

Air squat
Tirages horizontaux
Pompes
Sit-up

X 4 ●

X 6 ●

X 8 ●



SITUATION 3

Renforcement musculaire

Consigne : Réaliser les exercices suivants avec l'exécution demandée

1) Montées de mur -> poirier

Niveau 1 = 2 montées de mur + 20 scnd gainage position pompe ●

Niveau 2 = 10 scnd gainage en position de pompe + 3 montées de mur + 20 scnd de gainage position pompe ●

Niveau 3 = 30 scnd gainage pompe + 4 montées de mur + 30 scnd de gainage ●

2) Tirages horizontaux prise supination (paumes de main face à soi)

Niveau 1 = 10 tirages ●

Niveau 2 = 10 tirages avec 4 scnd de descente ●

Niveau 3 = 12 tirages avec 2 scnd buste contre la barre et 4 scnd de descente ●

3) Squats sur une jambe

Niveau 1 = 20 secondes par jambe ●

Niveau 2 = 40 secondes par jambe ●

Niveau 3 = 1 minute par jambe ●

X 4 séries R' = 1'30



SITUATION 4

Mobilité

Réaliser 2 fois la fiche mobilité disponible sur l'instagram de la ligue

+

1 minute en position de squat complet

X 4

25 scnd de récupération