



CIRCUIT 1

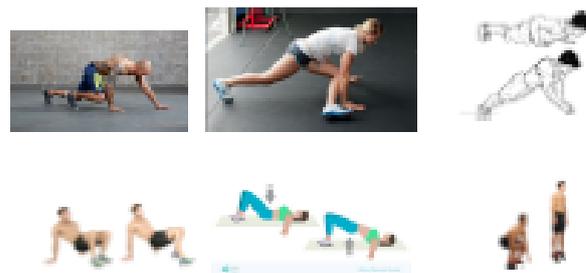
Défi circuit

Départ toutes les 1 minute

2 burpees + 2 squat

Toutes les minutes rajouter 2 répétitions :
2+2/4+4/6+6/8+8...

Objectif = Toujours réaliser les répétition dans la minute. Le circuit s'arrête lorsque je n'y arrive plus.



SITUATION 3

Renforcement musculaire

Consigne : Réaliser les exercices suivants avec l'exécution demandée

1) Poirier contre le mur

Niveau 1 = 3 x 15 scnd = 1 série (20 scnd récupération entre les passages) ●

Niveau 2 = 3 x 30 scnd = 1 série (20 scnd de récupération entre les passages) ●

Niveau 3 = 3 x 45 secondes = 1 série (20scnd de récupération entre les passages) ●

2) Isométrie tirage supination coudes à 90°

+ Tirages

Niveau 1 = 10 secondes iso + 10 tirages ●

Niveau 2 = 10 secondes iso + 10 tirages avec 4 secondes de descente ●

Niveau 3 = 10 secondes iso + 10 tirages avec 4 secondes de descente et 2 secondes pause buste contre la barre ●

3) Isométrie squat sur une jambe + fentes

(1 jambe après l'autre)

Niveau 1 = 10 scnd Isométrie + 20 fentes ●

Niveau 2 = 20 scnd isométrie + 20 fentes ●

Niveau 3 = 30 scnd isométrie + 25 fentes ●

X 4 séries R' = 1'30

SITUATION 2

Circuit

10m de quadrupédie

12 touchés croisés genoux/coude

6 pompes claquées (sur les genoux) ●

10m Crabwalk

12 Hip thruster

6 squat jump

X 4 ●

X 6 ●

X 8 ●

R' = 1 minute



SITUATION 4

Travail de la passe

Objectif = s'entraîner 10min (5 min par côté) par jour sur la passe avec une cible (arbre, poteau...)

Niveau 1 = Statique

Niveau 2 = En mouvement