






## CIRCUIT 1

20 scnd ON/10 scnd OFF

Corde à sauter/Burpees/squat jump

X 3 tours 

X 4 tours 

X 5 tours 

X 3 séries

Récupération entre les séries 1 minute 30



## SITUATION 2


*Circuit gainage*

10m de quadrupédie

6m de crab walk

10 sit up

10 déplacements de poids latéraux en position de pompes (pack d'eau ou sac chargé)

X 4 

X 6 

X 8 


R' = 45 scnd




## SITUATION 3


*Renforcement musculaire*

Consigne : Réaliser les exercices suivants avec l'exécution demandée

1) Dips une chaise ou Dips deux chaises 


Niveau 1 = 6 dips une chaise et pieds au sol


Niveau 2 = 10 dips une chaise et pieds au sol avec 3 secondes de descente 


Niveau 3 = 10-15 dips deux chaises avec 3 secondes de descente 

2) Isométrie traction porte coude 90 °(bien caler la porte en dessous pour éviter trop de pression sur les charnières) et empêcher qu'elle ne tourne) + Tirages horizontaux


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) Chaise contre le mur + Squat jump 

Niveau 1 = 30 secondes + 4 squat jumps

Niveau 2 = 45 secondes 6 squat jumps 

Niveau 3 = 1 minute + 6 squat jumps 

X 4 séries R' = 1'30



## SITUATION 4

*Coordination*

JONGLE PIEDS

Objectif = s'entraîner 5min par jour à jongler avec les pieds et différents ballons