

Nom de la boutique

Programme Circuit training

Nom de la boutique

PROGRAMME

**CIRCUIT
TRAINING
1**



CIRCUIT TRAINING 1

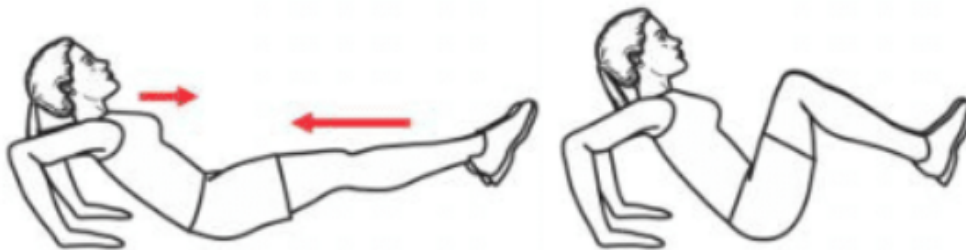
1 - Squat libre



- Garder le dos droit les abdos tendus et la tête haute - Faire un développé de jambes - Descendre genoux à 90° angle ou les cuisses parallèles au sol

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------|--------|-------|-------|
| 1-2 | 1 | 00:20 | 00:10 |

2 - Assis tirage de jambes abdominaux



- Assis, en appui sur les mains, les jambes en extension devant vous, garder les pieds soulevés. Tirer les jambes tout en levant le haut du corps. Garder les abdos contractés.

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------|--------|-------|-------|
| 1-2 | 1 | 00:20 | 00:10 |

3 - Burpees Crossfit



- De la position debout, descendre les mains sur le sol à la largeur des épaules. Lorsque vous allez à la position de la planche, abaissez la poitrine et les cuisses vers le sol. Poussez-vous tout en amenant vos pieds sous vos hanches. Sautez verticalement avec une extension complète des hanches et de genoux. Répétez la séquence.

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------|--------|-------|-------|
| 1-2 | 1 | 00:20 | 00:10 |

4 - Push-up sur genoux



- Garder le dos droit et les abdos tendus

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------|--------|-------|-------|
| 1-2 | 1 | 00:20 | 00:10 |

5 - Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos contractés et la tête droite.

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------------|----------|--------------|--------------|
| 1-2 | 1 | 00:20 | 00:10 |

6 - Abdominaux / Crunch



- Placer les mains de chaque côté de la tête et les pieds à plat au sol. Garder les abdos contractés et lever les épaules.

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------|--------|-------|-------|
| 1-2 | 1 | 00:20 | 00:10 |

7 - Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------|--------|-------|-------|
| 1-2 | 1 | 00:20 | 00:10 |

8 - Crunch de côté



- Les pieds au sol, lever vos épaules en dirigeant votre tête sur le côté. Garder le dos à plat au sol et les abdos tendus.

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------------|----------|--------------|--------------|
| 1-2 | 1 | 00:20 | 00:10 |