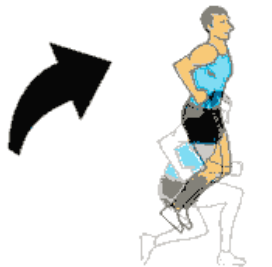


Tonification complète sans matériel

12 exercices



Fentes sautées **11**



Gainage costal

12



Pompes sur genoux

1



Soulevé de fesses **10**

Circuit Training

30" effort 30" repos

2' repos inter-série

Faire de 1 à 5 séries



2 Crunch inversé



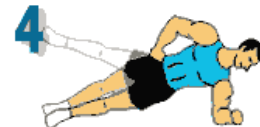
9 Crunch-abdos croisé



3 Burpee



8 Mountain climber



4 Ciseau costal



7 Jumping jack

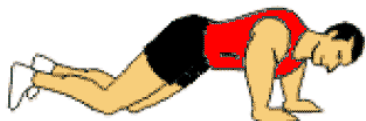


6 Gainage ventral



5 Double crunch

CONSIGNES POUR LES DIFFÉRENTS EXERCICES DU CIRCUIT TRAINING



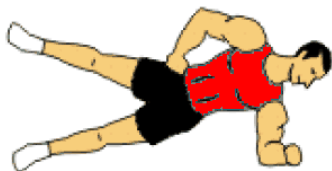
Pompes sur genoux : Cuisses et buste doivent rester alignés



Crunch inversé : Ne pas décoller le bas du dos et essayer de ne pas poser les pieds au sol



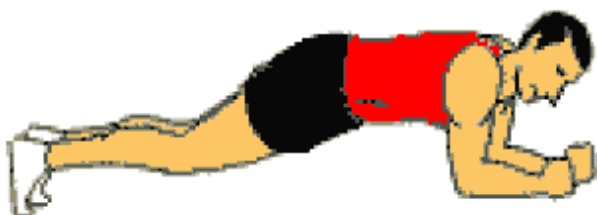
Burpee : Calquer la respiration sur le rythme d'exécution ; marquer un temps d'arrêt court pendant l'appui facial sur les mains



Ciseau costal : Conserver un alignement parfait entre la jambe d'appui et le buste. Seule la jambe libre bouge.



Double crunch : Le relevé de buste commence au niveau des coudes en arrondissant le dos et se termine sur le bas du dos



Gainage ventral sur coudes : Former un angle droit entre bras et avant-bras, ne pas monter les fesses.

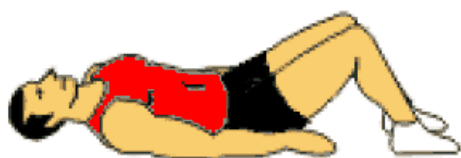
Jumping jack : sauter et écarter en même temps bras et jambes. Les paumes de mains sont dirigées vers le ciel pour déverrouiller les épaules



Mountain climber : Les genoux peuvent être placés à l'intérieur ou à l'extérieur des bras mais sans trop se déhancher.



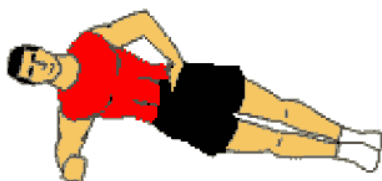
Crunch-abdos croisé : Ne pas relever le buste. Ce sont les genoux qui vont vers les coudes.



Soulevé de fesses : Arrêter le soulevé de fesses juste avant de cambrer.



Fentes sautées : L'amplitude de flexion ne doit pas être recherchée au détriment de l'équilibre général



Gainage costal sur coude : conserver un alignement parfait entre les jambes et le buste.