

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds 	 <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	SQUAT Saut 	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	Des minis sauts	16 8 4
6	TRICEPS Au mur 			20 12 6
7	ABDOS Vélo 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	20 12 6
8	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	ABDOS Ciseaux 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>	30 20 10
10	FENTES 	<b>OU</b>  out devant un petit band. Tenez-vous sur le band derrière vous. <b>Fentes croisées</b> 	<b>OU</b>  Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 10 5

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <b>CARDIO</b>	 Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30 20 10
2	ABDOS en Binôme 	 60" Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux 		20 12 6
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		Moins Fléchir	20 12 6
4	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
5	DIPS 			20 10 4
6	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps  	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
7	PONT 	Lever alternativement une jambe  <b>OU</b> Ne pas reposer les fesses au sol 		20 12 6
8	Saut En Étoile <b>CARDIO</b>			16 8 4
9	SQUAT 	 Quart de squat, Demi squat, Trois quart de squat Celle position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	CLIMBERS 	 <b>OU</b>  <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10

N°	EXOS		Circuit Jambes-Triceps 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO			30 20 10
2	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
3	SQUAT SUMO			Moins Fléchir	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	DIPS				20 10 4
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE				20 10 5
8	Pas Chassés	CARDIO	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman				16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés		 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1 avec Matériels			REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			Montées de genoux 	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10
3	Fessiers 				16 8 4
4	GAINAGE 				20 12 6
5	Ischios 				16 8 4
6	TRICEPS 			Avec élastiques 	16 8 4
7	ABDOS Barre ou Chaise 				20 10 2
8	Impulsions Pointes de pieds 			Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit). 	30 20 10
9	Bas Du DOS 				20 10 5
10	FENTES 				20 10 5


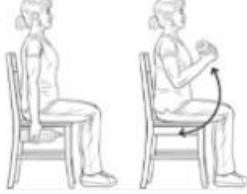




N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2 avec Matériels		REP'		
1	GENOUX POITRINE <b>CARDIO</b>		Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30 20 10	
2	ABDOS en Binôme 		Coude genou opposé en alternance.		20 12 6	
3	Presse Quadri 			Minis-Sauts	15 10 5	
4	GENOUX POITRINE				16 8 4	
5	TRICEPS 		Avec Medecine-Ball	Avec Altères 	20 10 6	
6	SQUAT Sauts Step 		Garder le dos bien droit !		20 12 6	
7	PONT 		Lever alternativement une jambe	<u>OU</u> 	Ne pas reposer les fesses au sol	20 12 6
8	Saut En Étoile <b>CARDIO</b>		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers		16 8 4	
9	SQUAT Box 		Sauts avant arrière sans arrêt	Attention aux risques de chutes 	15 10 5	
10	CLIMBERS 		<u>OU</u> 	<u>OU</u> 	30 20 10	

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3 avec Matériels			REP'
1	TALONS FESSES 	CARDIO			30 20 10
2	ABDOS 		Avec Medecine-Ball 		30 20 10
3	Fentes en progression Front-Kick 		2 <sup>ème</sup> fente Front Kick 		16 8 4
4	FENTES Alternées Sautées 	CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	TRICEPS 				20 10 4
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 		 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE 				20 10 5
8	Pas Chassés 	CARDIO	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman 				16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 		 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS Bouteille 	 Avec une bouteille d'eau		16 8 4
3	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	ABDOS en Binôme 			20 12 6
5	DOS avec drap de bain 	Haut du dos  Bas du dos 	Accrocher un drap de bain ou un tissus assez long	30 20 10
6	SQUAT Sauts Écarté 	 Saut pieds joints puis réception écartés	Des minis Sauts	16 8 4
7	CLIMBERS 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10
8	Trapèzes			20 10 5
9	FENTES 	<b>OU</b>  Fentes croisées  <b>OU</b> 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10

N°	EXOS		Circuit Dos-Biceps 2	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		30 20 10
2	BICEPS Bouteille		Avec une bouteille d'eau. Avec une Serviette ou un drap		16 8 4
3	SQUAT Charge sur une Jambe				20 12 6
4	GAINAGE + Élévation bras alternés		Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6
5	DOS				30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds		Ne jamais poser les talons au sol.		30 20 10
7	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
8	Lombaires				20 10 5
9	SAUT En Étoile		Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
10	ABDOS Vélo			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10



N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées	<b>CARDIO</b>  Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30 20 10
2	<b>BICEPS</b> Bouteille	 Avec une bouteille d'eau		16 8 4
3	<b>SQUAT</b> Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	<b>CLIMBERS</b>			30 20 10
5	<b>DOS</b> avec drap de bain	<b>Haut du dos</b>  <b>Bas du dos</b> 	Accrocher un drap de bain ou un tissu assez long	30 20 10
6	<b>SQUAT</b>	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
7	<b>ABDOS</b> Ciseaux	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
8	<b>Lombaires</b>	 Dos légèrement courbé en montée (pas trop!) Alignement parfait de la tête avec le torse		20 12 6
9	<b>CHAISE</b>	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.</b> 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
10	<b>PONT</b>	<b>Lever alternativement une jambe</b> 		20 12 6
















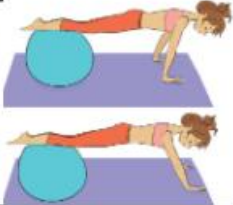
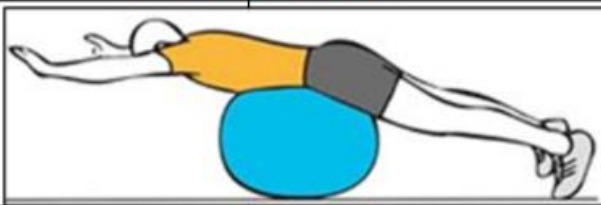



N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS 	 <b>Avec une bouteille d'eau.</b>	 <b>Avec une Serviette ou un drap</b>	14 8 4
3	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 		<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>	30 20 10
4	ABDOS Battements jambes 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
5	DOS 			20 10 5
6	SQUAT Sauts Écartés 		<b>Pieds joints puis écartés en progressant</b> Des minis Sauts	16 8 4
7	ABDOS Vélo 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>	30 20 10
8	Lombaires			20 10 5
9	FENTES 	 <b>OU</b> Fentes croisées <small>tout devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small>	 <b>OU</b> Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	CLIMBERS 		<b>OU</b> 	30 20 10

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 5	VARIANTE	REP'
1	Trottiner	<b>CARDIO</b> Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure.	Marche rapide	4 3 2
2	<b>BICEPS</b>	 Avec une bouteille d'eau		12 6 3
3	<b>SQUAT</b> Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	<b>PONT</b>	 Lever alternativement une jambe <b>OU</b> Ne pas reposer les fesses au sol		24 16 8
5	<b>FENTES Alternées Sautées</b>	<b>CARDIO</b>  En progressant	Moins Fléchir	20 12 6
6	<b>DOS</b>			20 10 5
7	<b>SAUT En Étoile</b>	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
8	<b>Lombaires</b>			20 10 5
9	<b>SAUT Sur Muret</b>	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
10	<b>ABDOS en Binôme</b>			20 12 6

N°	EXOS		Circuit Dos - Biceps 6	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		30 20 10
2	BICEPS Bouteille		 Avec une bouteille d'eau.	 Avec une Serviette ou un drap	20 10 5
3	SQUAT		 Celle position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
4	ABDOS Ciseaux		 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
5	Élévations Talons		 Ne jamais poser les talons au sol.		30 20 10
6	DOS				20 10 2
7	FENTES		 Si pb Genoux : Fentes Arrières	 Si pb Genoux : Fentes Arrières Alignement parfait de la tête avec le torse	20 12 6
8	LOMBAIRES			 Alignement parfait de la tête avec le torse	20 10 4
9	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
10	Saut En Étoile	CARDIO			16 8 4

N°	EXOS		Circuit Dos - Biceps 7	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées	CARDIO	 <b>Minis Fentes sautées sur place</b>	Marche rapide	30 20 10
2	BICEPS Bouteille		 <b>Avec une bouteille d'eau</b>		16 8 4
3	CHAISE		<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b> 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	GAINAGE + Élévation bras alternés		 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>		20 10 6
5	Élévation sur Muret	CARDIO	 <b>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b>		30 20 2
6	DOS				20 10 2
7	SQUAT Chassés				16 8 4
8	LOMBAIRES				20 10 4
9	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		 <b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>		30 20 10
10	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 <b>En progressant</b>		20 10 2

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1 avec Matériels			REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS 	<b>Avec TRX</b> 		<b>Avec élastiques</b> 	16 8 4
3	CHAISE 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b> 		Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	ABDOS en Binôme 				20 12 6
5	Haut Du DOS 	<b>Avec TRX</b> 			30 20 10
6	Fessiers 				16 8 4
7	CLIMBERS 	 <b>OU</b> 		<b>OU</b> 	30 20 10
8	Bas Du DOS 	<b>Avec TRX</b> 			20 10 5
9	FENTES 	<b>OU</b>  <b>Fentes croisées</b>  <b>OU</b> 		Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	ABDOS Toucher chevilles 	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 			30 20 10

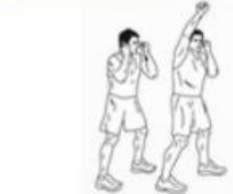


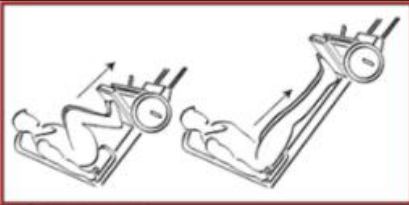













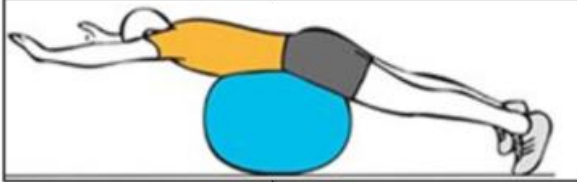

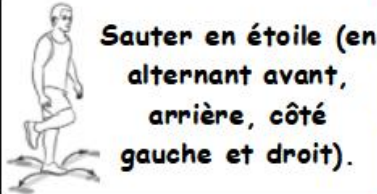
N°	EXOS		Circuit Dos-Biceps 2 avec Matériels	REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	 <p>Mvts rapides</p> <p>Avec piétinements des jambes, façon step.</p> 	30 20 10
2	BICEPS		 <p>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</p> 	16 8 4
3	Ischios		   <p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>	16 8 4
4	GAINAGE + Élévation bras alternés		 <p>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p> 	20 10 6
5	DOS		 	30 20 10
6	Impulsions Pointes de pieds		 <p>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>  <p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30 20 10
7	ABDOS Ciseaux		 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</li> </ul>	30 20 10
8	DOS Lombaires		 	20 12 6
9	SAUT En Étoile		 <p>Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <b>Sur une ou deux jambes.</b></p>	8 4 2
10	ABDOS Vélo		 <p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30 20 10

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3 avec Matériels		REP'	
1	Minis Fentes Sautées	CARDIO	Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30 20 10
2	BICEPS		Avec TRX	Avec élastiques	16 8 4
3	Presse Quadri			Mini-Sauts	15 10 5
4	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
5	DOS				30 20 10
6	SQUAT Box		Sauts avant arrière sans arrêt	Attention aux risques de chutes	15 10 5
7	CLIMBERS		 <u>OU</u> 	<u>OU</u> 	30 20 10
8	DOS Trapèzes		Avec Élastiques		20 12 6
9	Sauts En Étoiles		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses.	16 8 4
10	PONT		Lever alternativement une jambe	<u>OU</u> Ne pas reposer les fesses au sol	20 12 6



N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 4 avec Matériels			REP'	
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			Montées de genoux 	40 30 20	
2	BICEPS 		À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.		12 6 3	
3	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10	
4	PONT 		<b>OU</b> <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b> 		24 16 8	
5	DOS 		Prise large ou Largeur épaule ou serrée. <b>Attention :</b> Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus	  	20 10 5	
6	SQUAT Sauts Step 			Garder le dos bien droit !	20 12 6	
7	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 			30 20 10	
8	Bas Du DOS 		<b>Avec TRX</b>		20 10 5	
9	FENTES 		<b>OU</b> <b>Fentes croisées</b> 	<b>OU</b> 	20 12 6	
10	CLIMBERS 		<b>Avec TRX</b>	<b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 5 avec Matériels			REP'
1	Trottiner	CARDIO	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure pendant 5 minutes	Marche rapide	4 3 2
2	BICEPS		  <b>Avec TRX</b> <b>Avec élastiques</b>	  	12 6 3
3	Fentes en progression Front-Kick		 2 <sup>ème</sup> fente Front Kick		16 8 4
4	ABDOS Battements jambes		 	<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
5	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 <b>En progressant</b>	<b>Moins Fléchir</b>	20 12 6
6	DOS		  <b>Avec TRX</b>	  	20 10 5
7	SAUT En Étoile		 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <b>Sur une ou deux jambes.</b>		8 4 2
8	DOS		  <b>Avec élastiques</b>		20 10 5
9	SAUT Sur Muret		 <b>Saut sur le muret du terre-plein</b>	<b>Très dur</b> 	16 8 4
10	ABDOS en Binôme		   60"		20 12 6

N°	EXOS	CARDIO	Circuit Dos-Biceps 6 avec Matériels			REP'
1	BOXING STEPPING		 <p>Mvts rapides</p>	<p>Avec piétinements des jambes, façon step.</p>		30 20 10
2	BICEPS			<p>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</p>		16 8 2
3	Presse Quadri			<p>Minis-Sauts</p>	15 10 5	
4	ABDOS Barre ou Chaise			<p>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p>		20 10 2
5	élevations Talons			<p>Ne jamais poser les talons au sol.</p>		30 20 2
6	DOS			<p>Gardez le dos bien droit voire légèrement cambré.</p>		20 10 2
7	SQUAT Sauts Écartés			<p>Pieds joints au saut puis écartés à la réception, le tout en progression</p>	20 10 2	
8	DOS Lombaires				20 10 2	
9	Impulsions Pointes de pieds			<p>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>	 <p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30 20 10
10	Saut En Étoile	CARDIO		16 8 4		

N°	EXOS		Circuit Dos-Biceps 7 avec Matériels	REP'
1	Minis Fentes Sautées	CARDIO	 <b>Minis Fentes sautées sur place</b> Marche rapide	30 20 10
2	BICEPS		 <b>Avec TRX</b> <b>Avec élastiques</b>  	16 8 2
3	Ischios		   Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
4	ABDOS Barre ou Chaise		  <b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b>  	20 10 2
5	Élévation sur Muret	CARDIO	  <b>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b>	30 20 2
6	DOS		  <b>Prise large ou Largeur épaule ou serrée.</b> <b>Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus</b>   	20 10 2
7	SQUAT Chassés		 <b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4
8	DOS Trapèzes		<b>Avec élastiques</b>   	20 10 2
9	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		  <b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>	30 20 10
10	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	   <b>En progressant</b>	20 10 2






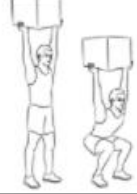





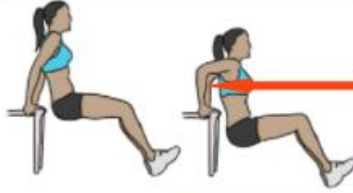









N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CARDIO</span>		Montées de genoux	30 20 10
2	POMPES	 <b>OU</b>	<b>OU</b>	20 10 5
3	SQUAT Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste			16 8 4
5	DIPS Sur Chaise	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond</b>		16 8 4
6	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS Battements jambes		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
8	EPAULES Levées de Bouteilles	 <b>OU</b>		20 12 6
9	FLEXION Pointe de pieds	 <b>Ne jamais poser les talons au sol</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité</b>		20 10 6

N°	EXOS		Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO			30 20 10
2	POMPES Déclinées		 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux	20 10 5
3	SQUAT		 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit		 OU OU	Sur un Genou	20 10 5
5	TRICEPS Au sol ou mur				20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		Moins Fléchir	16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche		 OU OU	Sur un Genou	20 10 5
8	EPAULES Levées Latérales				20 10 5
9	HEISMAN			Demi Squat	18 12 6
10	PONT		Lever alternativement une jambe OU Ne pas reposer les fesses au sol		20 12 6

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3	VARIANTE	REP'
1	Sautillements <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;">CARDIO</span>	 à la façon corde à sauter		40 20 10
2	POMPES 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	<b>Des minis Sauts</b>	16 8 4
4	ABDOS Toucher chevilles 	<i>TOUCHE TALON ALTERNÉ</i> 		30 20 10
5	DIPS Sur Chaise 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.</b>		16 8 4
6	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	<b>Minis-Sauts</b>	15 10 5
7	ABDOS en Binôme 	 60"		20 12 6
8	ÉPAULES L'OISEAU 	 1 2 3 <b>Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.</b>		20 10 5
9	FENTES 	 <b>OU</b>  <b>Fentes croisées</b> <b>OU</b> 	<b>Si pbs Genoux : Fentes Arrières</b> 	20 12 6
10	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 14 8

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES Déclinées 	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 14 8
6	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
7	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
8	Montée Alternée Bouteille 			20 12 6
9	Élévation sur Muret <b>CARDIO</b>	 En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		30 20 2
10	GAINAGE Salut Militaire 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	Sur Genoux	20 12 6





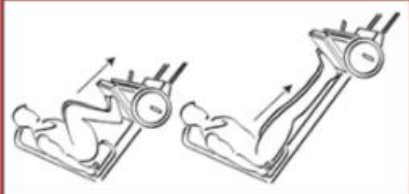



N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaulles 5	VARIANTE	REP'
1	FENTES Alternées Sautées	 		20 10 4
2	POMPES	 		18 12 6
3	SQUAT en Charge	 	<b>Avec un pack d'eau</b>	16 8 4
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE	 		16 8 4
5	GENOUX POITRINE	 		16 8 4
6	DIPS Sur Chaise	 	<b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.</b> 	16 8 4
7	SQUAT Chassés	 	<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4
8	ABDOS en Binôme	 	<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b> 	30 15 2
9	EPAULES Punch Façon boxe	 		20 12 6
10	GAINAGE Break-dance	 		12 6 2

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaulles 6	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	 En trotinant		30 20 10
2	POMPES Déclinées	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
4	GAINAGE + Élévation bras alternés			20 10 6
5	TRICEPS Au sol ou mur			20 14 8
6	Pas Chassés	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
7	ABDOS Toucher chevilles	 TOUCHE TALON ALTERNÉ		30 20 10
8	Epaulles Élévations	 Avec bouteilles d'eau		20 10 5
9	SQUAT	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	ABDOS Vélo	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaulles 7	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK 		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES 	 OU 		20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS 	 60" Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		20 10 5
5	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	SPRINT 	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	Marche rapide	3 2 1
7	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16 8 4
8	ÉPAULES L'OISEAU 	 1 2 3 Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.		20 10 5
9	ABDOS Obliques	 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	20 12 6
10	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1 avec MATÉRIELS			REP'	
1	GENOUX POITRINE	CARDIO		Montées de genoux		30 20 10
2	Développé Incliné		 <b>OU</b> 			16 8 4
3	Fessiers					16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste					18 12 6
5	TRICEPS		 Avec TRX	 Avec élastiques		16 8 4
6	Ischios				 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
7	ABDOS Battements jambes			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		30 20 10
8	EPAULES Postérieures		 <b>OU</b> 			20 12 6
9	Impulsions Pointes de pieds		 Impulsions très rapides sur pointes de pieds	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).		30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés		 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité			20 10 6

N°	EXOS		Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2 avec <u>MATÉRIELS</u>	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO		30 20 10
2	Pull-Over		 Pull-over à la poulie haute	20 10 5
3	Sauts En Étoiles		 Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit		 OU OU	20 10 5
5	TRICEPS		 Avec Medecine-Ball Avec Altères	20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 Moins Fléchir	16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche		 OU OU	20 10 5
8	EPAULES Postérieures		 Avec TRX Avec élastiques	20 10 5
9	SQUAT Box		 Sauts avant arrière sans arrêt Attention aux risques de chutes	15 10 5
10	PONT		 Lever alternativement une jambe OU Ne pas reposer les fesses au sol	20 12 6

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3 avec MATÉRIELS		REP'
1	Sautillements	CARDIO	à la façon corde à sauter	40 20 10
2	Développé Écarté Incliné		 <b>OU</b> 	20 10 5
3	SQUAT Sauts Step		 <b>Garder le dos bien droit !</b>	20 12 6
4	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ 	30 20 10
5	DIPS Sur Chaise		 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.</b> 	16 8 4
6	Presse Quadri			15 10 5
7	ABDOS en Binôme			20 12 6
8	ÉPAULES Tirages Tempes			16 8 4
9	FENTES		 <b>Si pbs Genoux : Fentes Arrières</b> 	16 8 4
10	BRAS TENDUS Rotation Buste		 	18 12 6

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4 avec MATÉRIELS			REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			Montées de genoux 	40 30 20
2	Pectoraux 		<b>Avec Medecine -Ball</b> 	Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale. 	20 10 5
3	Fessiers 				16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 				6 4 2
5	TRICEPS 				16 8 4
6	SAUT En Étoile 		Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <b>Sur une ou deux jambes.</b>		8 4 2
7	ABDOS Vélo 			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>	30 20 10
8	Epaules Postérieure 				20 12 6
9	BURPEES Ou Épaules <b>COMPLET</b>				16 8 4
10	GAINAGE Salut Militaire 			<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b> Sur Genoux	20 12 6

N°	EXOS		Circuit Pecs-Triceps-Epaules 5 avec MATÉRIELS	REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO	 <p>Montées de genoux</p> 	30 20 10
2	Développé Incliné		  	16 8 4
3	Ischios		   <p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>	16 8 4
4	ABDOS Barre ou Chaise		 <p>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p> 	20 10 5
5	TRICEPS		  	20 10 4
6	SPRINT	CARDIO	 <p>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p> <p>Marche rapide</p>	3 2 1
7	ABDOS Ciseaux		  <p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30 20 10
8	EPAULES Postérieures		  <p>OU</p>  	20 12 6
9	Pas Chassés	CARDIO	 <p>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>	3 2 1
10	Fentes en progression Front-Kick		 <p>2ème fente Front Kick</p>	16 8 4



N°	EXOS		Circuit Pecs-Triceps-Epaules 6 avec MATÉRIELS	REP'
1	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		20 10 2
2	Pull-over		 Pull-over à la poulie haute	20 10 5
3	Presse Quadri		 Minis-Sauts	15 10 5
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE		 OU	20 10 4
5	GENOUX POITRINE	CARDIO		16 8 4
6	TRICEPS		 Avec élastiques	16 8 4
7	SQUAT Chassés		 Fléchir un peu moins sur les jambes	20 10 5
8	ABDOS en Binôme			30 15 2
9	BURPEES Ou Epaules	COMPLET	 OU	16 8 4
10	GAINAGE Break-dance			16 8 2

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 7 avec MATÉRIELS		REP'	
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20	
2	Développé Écarté Incliné 		<u>OU</u> 	20 10 5	
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4	
4	CLIMBERS 		<u>OU</u> 	<u>OU</u> 	30 20 10
5	TRICEPS Sur DIPS 		Monter à fond mais descendre bras angle droit pas davantage.		20 10 4
6	Pas Chassés <b>CARDIO</b>		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 5
8	ÉPAULES Tirages Tempes 				16 8 4
9	SQUAT en Charge 		Avec un pack d'eau 	16 8 4	
10	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10