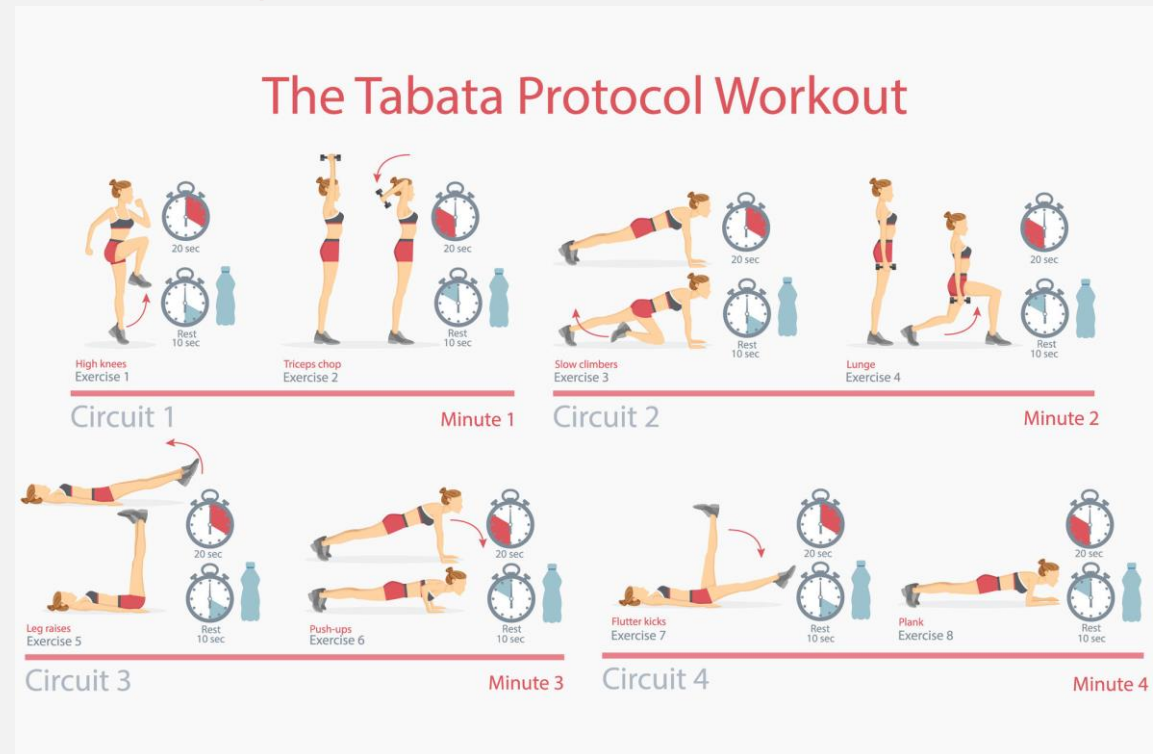


1 Circuit Débutants de


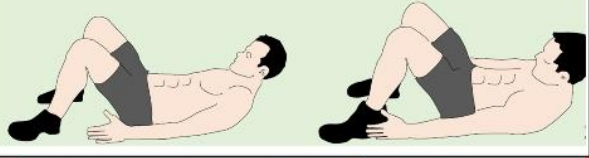









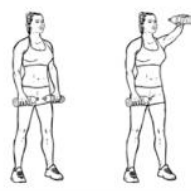






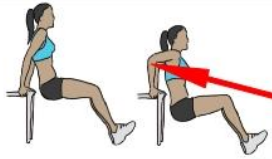





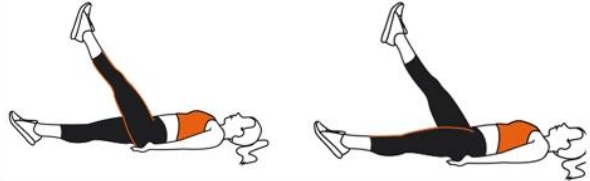
26 Exos



1 Circuit Intermédiaires de

25 Exos

1) Programme **Débutants** (26 exos) + **Intermédiaires** (25 exos) :

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 1	VARIANTE	Tps'
1	ABDOS Toucher chevilles	 		50" ou 40rep
2	Trapèzes	 		50" ou 30rep
3	FENTES	  OU	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	50" ou 30rep
4	ABDOS Ciseaux Horizontaux	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep
5	Montée Alternée Bouteille	 		50" ou 30rep
6	CHAISE	 	Descendre un peu moins les fesses	50"
7	CLIMBERS	  OU 		50" ou 40rep
8	DIPS Sur Chaise	 	Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond 	50" ou 25rep
9	SQUAT	 	Cette position pour travailler aussi les fessiers 	50" ou 30rep
10	ABDOS Battements jambes	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	50" ou 40rep

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 2	VARIANTE	Tps'
11	EPAULES Punch Façon boxe			50" ou 40rep
12	FLEXION Pointe de pieds	 Ne jamais poser les talons au sol.	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	50" ou 40rep
13	GAINAGE Break- dance	 Sur genoux		50" ou 10rep
14	BICEPS Bouteille	 25" un bras puis l'autre	Avec une bouteille d'eau 	50" ou 40rep
15	SQUAT SUMO		Moins Fléchir	50" ou 40rep
16	ABDOS Vélo	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		50" ou 40rep
17	Epaules Élévations	 Avec bouteilles d'eau		50" ou 40rep
18	SQUAT Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	50" ou 40rep
19	GAINAGE + Élévation bras alternés	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. Sur genoux		50" ou 40rep
20	POMPES	   		50" ou 35rep

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 3	VARIANTE	REP'
21	Equilibre Oscillations 			50" ou 40rep
22	ABDOS Obliques 	 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	50" ou 40rep
23	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau.  Avec une Serviette ou un drap	 	50" ou 40rep
24	SQUAT Chassés 			50" ou 40rep
25	PONT 	 Ne pas reposer les fesses au sol 		50" ou 40rep
26	L'oiseau 	 1 2 3 	 	50" ou 40rep

142	EXOS	INTERMÉDIAIRE 1	VARIANTE	Tps'
1	JUMPING-JACK CARDIO			45" OU 40rep
2	Gainage Latéral Droit 	 Sur coude...		45"
3	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	Saut moins accentué	45" OU 20rep
4	TRICEPS Avec Bouteilles 	 22" un bras puis l'autre		45" OU 20rep
5	BURPEES COMPLET		SANS POMPE	45" OU 12rep
6	Gainage Latéral Gauche 	 Sur coude...		45"
7	Pointes de Pieds en "chaise" 			45" OU 15rep
8	GAINAGE Break-dance  			45" OU 10rep
9	SQUAT JUMP  	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied Position de squat au sol	Minis-Sauts - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	45" OU 15rep
10	JUMPING-JACK Inversé CARDIO			45" OU 40rep

N°	EXOS	INTERMÉDIAIRE 2	VARIANTE	REP'
11	PONT Jambe Alternée 	 OU 	Ne pas reposer les fesses au sol	45" OU 25rep
12	Squats + Levées de Bouteilles COMPLET	 Levée des 2 bras en même temps !		45" OU 20rep
13	POMPES Déclinées 		A Genou Sur chaise 	45" OU 20rep
14	BOXING STEPPING CARDIO	 Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		45" OU 40rep
15	ABDOS Ciseaux horizontaux 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	45" OU 20rep
16	Adducteurs Allongé Sur côté 		22" une jambe puis l'autre	45" OU 20rep
17	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		45" OU 15rep
18	CLIMBERS 	 OU	OU 	45" OU 20rep
19	Squats puis Relevé de jambe tendue 			45" OU 20rep
20	BICEPS Bouteilles Au-dessus Tête 			45" OU 20rep

N°	EXOS		INTERMÉDIAIRE 3	VARIANTE	Tps'
21	Genou Vers coude opposé	CARDIO	Mvts rapides 		45" OU 40rep
22	GAINAGE Superman				45"
23	CHAISE Jambe Alternée			Descendre un peu moins les fesses	45" OU 25rep
24	BOXING STEPPING	CARDIO	Mvts rapides  Avec piétinements des jambes, façon step.		45" OU 40rep
25	Sauts Pointes de Pied				45" OU 40rep