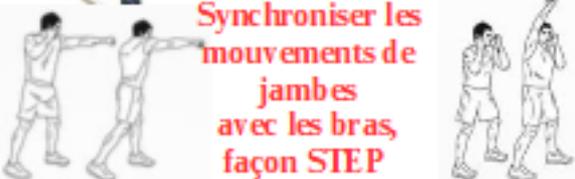


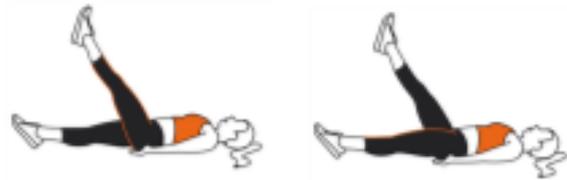
44 Exos

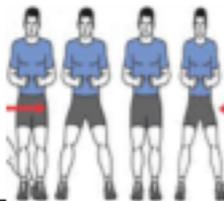
1 Circuit de 44 exos :

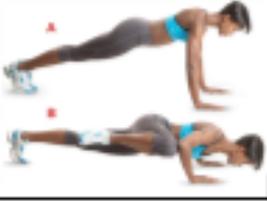
- 13 Cardios
- 8 Haut du corps
- 16 Abdos & Gainage
- 7 Bas du corps

N°	EXOS	EXERCICE PRINCIPAL	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	DOS TRX 	Haut du dos  Bas du dos 		20 15 10
3	Epaules TRX 	Deltoïdes avant  Deltoïdes, tous 		15 10 5
4	Gainage Jump Ins 		Gardez bien les fesses surélevées lors de la planche !	20 12 6
5	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps. 	Descendre un peu moins les fesses	40 20 10
6	ABDOS Barre ou Chaise 	 Pour complexifier, ne pas descendre les jambes mais garder un angle droit		20 10 5
7	SAUT Écarté 		Des minis sauts 	3 2 1
8	TRICEPS Au sol ou mur 			28 16 8
9	IMPULSIONS Alternées sur step 	 SQUAT POP-OVER Toucher le Step en gardant le dos droit	Fléchir un peu moins sur les jambes	30 20 10
10	CLIMBERS 	 OU  Essayer de toucher le coude avec le genou OU 		30 20 10

11	Levées de Medecine-ball 			15 10 5	
12	CORDE A SAUTER 		Sautillements	40 30 20	
13	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 12 6	
14	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10	
15	SLACKLINE 		OU Des pompes en déclinés chevilles sur Slackline 	20 10 5	
16	BOXING STEPPING de face ou vers le haut 		Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP	Piétinements	30 20 10
17	GAINAGE BEAR Laréral 			8 4 2	
18	POINTES DE PIEDS rapide 		Marches alternées	30 20 10	
19	DIPS sur step 		On essaye de ne pas poser les fesses au sol		20 10 4
20	SQUAT JUMP 		<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol 	Minis-Sauts	15 10 5

21	SPRINT	CARDIO		Toucher mur sur aller + retour	Marche rapide	3 2 1
22	GAINAGE Obliques Droit			OU		20 10 5
23	GAINAGE Obliques Gauche			OU		20 10 5
24	GENOUX POITRINE	CARDIO		OU		Montées de genoux 30 20 10
25	ABDOS Battements jambes				On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
26	FLEXION Pointe de pieds sur STEP			Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois)	Ne jamais poser les talons au sol 	30 20 10
27	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		OU	Moins Fléchir	Faire des Fentes Non sautées 16 8 4
28	BICEPS TRX					20 10 5
29	TALONS FESSES	CARDIO				30 20 10
30	GAINAGE Salut Militaire				Sur Genoux	20 12 6

31	BURPEES COMPLET		Sans le saut et/ou Sans la pompe	12 6 3
32	ABDOS Vélo	 	On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
33	Pas Chassés CARDIO		Toucher mur sur aller + retour	3 2 1
34	GAINAGE Break-dance	 		10 6 2
35	ABDOS Ciseaux	 	On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
36	SQUAT	 	Cette position pour travailler aussi les fessiers	20 10 5
37	HORLOGE Sauts pieds joints	 	Pas chassés	4 2 1
38	PONT	 	Pont en levant alternativement une jambe OU Redescendez le bassin sans toucher le sol	25 16 8
38 b	SQUAT 1 jambe Espalier	 	Fléchir un peu moins la jambe	20 10 4
38 †	Abdos Équerres	 		16 8 4

39	PAS Chassés			3
	Echelle de rythme			2
				1
40	GAINAGE Twist			20
				12
				6
41	POMPES	 OU 		20
				10
				5
42	Montées escaliers		Tenir la rampe d'escalier sur les descentes	3
				2
				1

44 exercices dont :

* 13 Cardios.

* 8 Hauts du corps.

* 16 Abdos & Gainages.

* 7 Bas du corps