

# Circuit training

Réaliser chaque exercice pendant 10, 20 ,30 ou 45 secondes selon votre potentiel physique

Expirer dans l'effort

Gagner pendant tout l'exercice

Réaliser au moins 2 fois le circuit

## 1 SQUATS



Flexions sur jambes, pieds à plat, bas du dos étiré  
Remonter en expirant

## 2 POMPES



Facile : genoux au sol  
Difficile : jambes tendues

## 3 TIRAGES VERTICAUX



Avec l'élastique, fléchir les bras en expirant

**4**  
**GAINAGE FACE**



En appui sur les avant-bras  
Facile : genoux au sol, pieds relevés  
Difficile : jambes tendues

**5**  
**JUMPING JACKS**



Petits sauts écartés  
En expirant sur chaque saut

**6**  
**DIPS**



Chaise collée au mur !  
Descendre le dos à la verticale, le plus près  
de la chaise, remonter en expirant

Facile : jambes fléchies pieds à plat  
Difficile : jambes tendues, sur les talons

**7**  
**TIRAGES**  
**HORIZONTAUX**



Avec l'élastique  
Jambes un peu fléchies, gainé, dos droit, tirer  
les coudes vers l'arrière en expirant

8

## GAINAGE LATERAL



Facile : bras fléchi, avant-bras au sol  
Difficile : bras tendu

9

## CHAISE



Garder le dos bien plaqué au mur

10

## REPULSIONS SUR BRAS TENDUS



Rapprocher puis écarter les omoplates, sans plier les bras, sans cambrer