

# CIRCUIT RENFO TRAIL

## PARCOURS 5



**ÉCHAUFFEMENT**

Footing 10' minimum  
Allure Tranquille

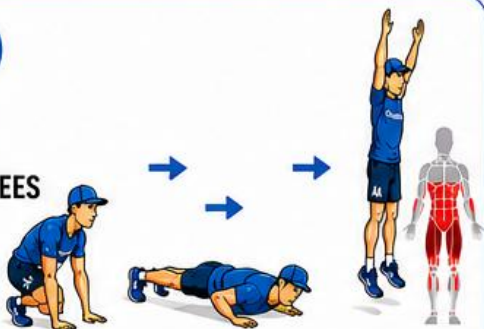


↻ **CIRCUIT À RÉALISER DANS L'ORDRE** ↻

**1**

**10**

**BURPEES**



**2**

**45"**

**PLANCHE VENTRALE**



**3**

**15**

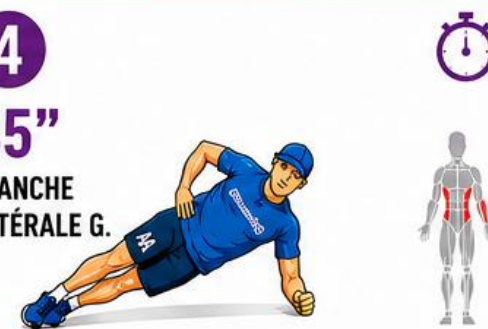
**SQUATS**



**4**

**45"**

**PLANCHE LATÉRALE G.**



**5**

**20**

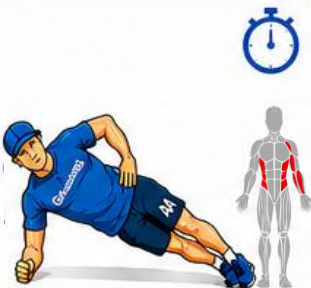
**FENTES (alternées)**



**6**

**45"**

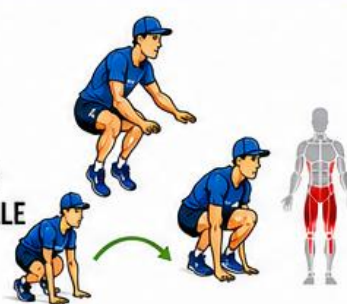
**PLANCHE LATÉRALE D.**



**7**

**10**

**SAUTS DE GRENOUILLE**



**8**

**45"**

**PLANCHE DORSALE**



**RÉCUPÉRATION**

**R = 1'30"**

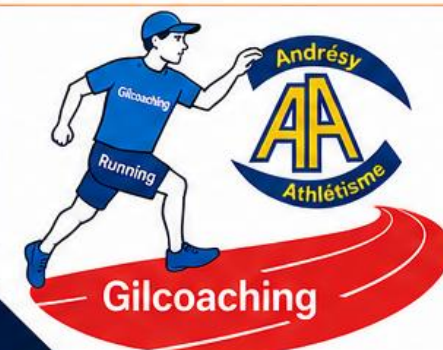


Répétez le circuit 2 à 4 fois  
suivant votre forme

**1 tour = environ 6'**

### Conseils de Coach

- Les exercices s'enchaînent, le gainage fait redescendre la FC.
- Travaillez tranquillement, privilégiez la qualité des mouvements
- Adaptez le nombre de tour à votre forme (2 à 4)



Durée / Répétitions



Maintien



Muscles sollicités (principaux)



Enchaînez les exercices sans pause.