

# Circuit Training 17 – Mercredi 13 mai

1 – Echauffement : Footing ou Home Trainer 16'

2 - Renforcement Musculaire : 25'

## 1 – Saut Pieds Jointés



Saut pieds jointés en avant et en arrière. Rebond sur l'avant pied avec un léger amortissement, impulsions courtes.

## 2 – Abdo Crunch



Sur le dos, les jambes semi-fléchies. Les mains sur le torse. Relever le buste jusqu'au décolllement des omoplates. Le bas du dos au contact du sol..

## 3 – Talons fesses



Le talon vient toucher légèrement la fesse. On est dynamique, on réduit la durée de l'impact au sol, les bras servent à équilibrer.

## 4 – Step up Chaise



Posez un pied en appui sur la chaise. Montez la jambe restée au sol à hauteur du bassin. Revenir au sol et changer de jambes.

## 5 – Planche Jack



En position de planche standard, écartez les 2 jambes vers l'extérieur puis revenez en position initiale.



*Circuit avec 10 exercices – Durée des efforts 30'' – Récupération 15''  
Bloc à répéter 3 fois avec 1'30'' de récup entre chaque.  
Pour les novices faire 1 à 2 blocs.*

**Rendez-vous mercredi soir  
à 19h00 pour le CT en Visio  
Collective ( lien salon vip AA)**

## 8 – Gainage Dorsal



Position dos au sol, en appui sur les talons et les avant-bras. Décollez les fesses afin d'obtenir un alignement "jambes-bassin-tronc", maintenez la position.

## 7 – Fentes Sautées



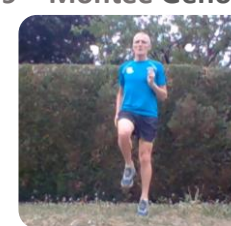
En position de fente, Effectuez un saut vertical énergique et inversez la position des jambes en cours de saut..

## 8 – Dips



Les jambes et bras sont tendues. Fléchissez les bras et descendez en position basse.

## 9 – Montée Genoux



En fréquence, les cuisses ne montent pas au-dessus du bassin et les bras servent d'équilibre.

## 10 – Chaise



Les pieds sont écartés de la largeur des épaules. Veillez à ce que le dos soit bien calé contre le mur. Maintenir la position