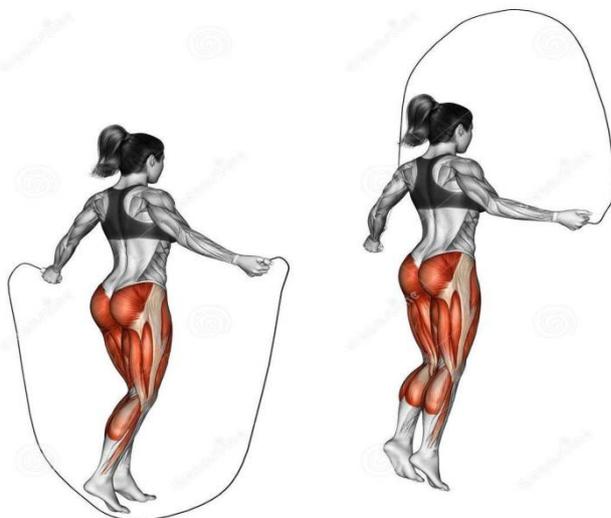


"Circuit Training"



Atelier N°1

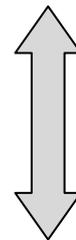
Exercice : saut à la corde 30"





Atelier N°2

Exercice : trépigement 30''





Atelier N°3

Exercice : saut en fente 30''



Fente pied gauche devant



Saut vertical



Fente pied droit devant



Atelier N°4

Exercice : pompe inclinée ou déclinée sur banc 30''





Atelier N°5

Exercice : gainage sur coude 30''





Atelier N°6

Exercice : gainage tendre jambe alternativement 30''





Atelier N°7

Exercice : gainage assis tendre bras et jambes 30''





Atelier N°8

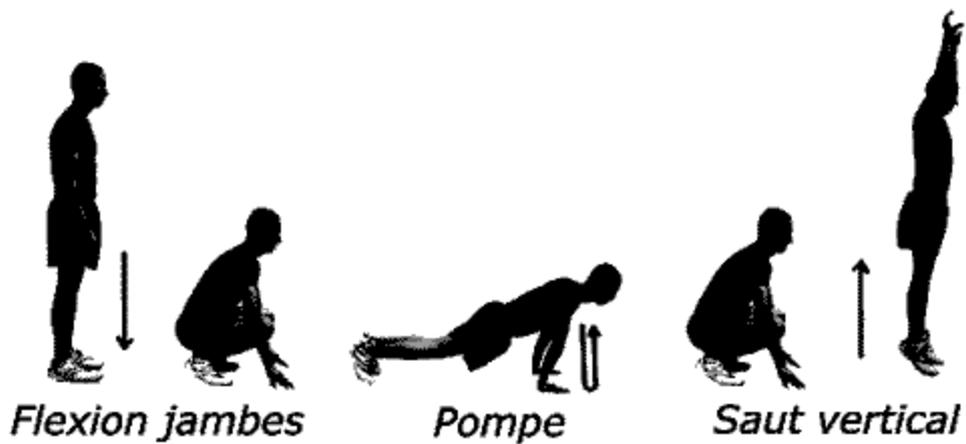
Exercice : Traction dorsale avec élastique 30''





Atelier N°9

Exercice : Pompe explosive 30 "





Atelier N°10

Exercice : Saut sur 1 jambe, balancier sur l'autre jambe 30 "

(Travail sans partenaire)

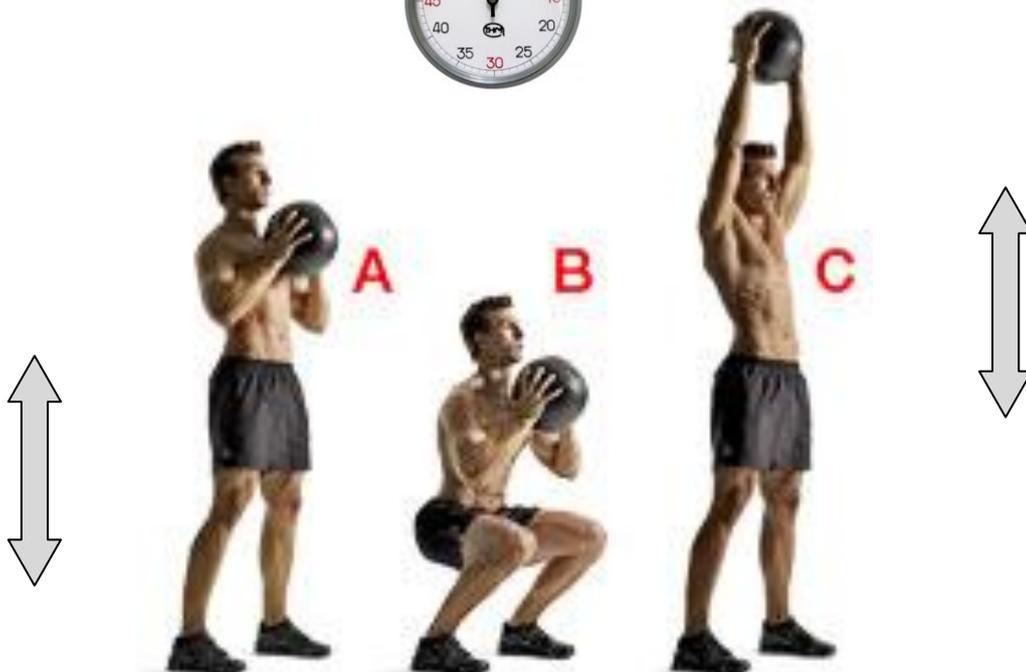




Atelier N°11

Exercice : Flexion/extension Jambes et bras 30 "

(Travail avec médecine ball)





Atelier N°12

Exercice : Ramener bras et jambes 30 "

(Travail avec médecine ball)

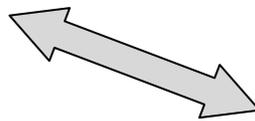




Atelier N°13

Exercice : lancer de balle + relevé de buste 30 "

(Travail par deux avec médecine ball)





Atelier N°14

Exercice : lancer de balle + relance sur un appui 30 "

(Travail par deux avec médecine ball)

