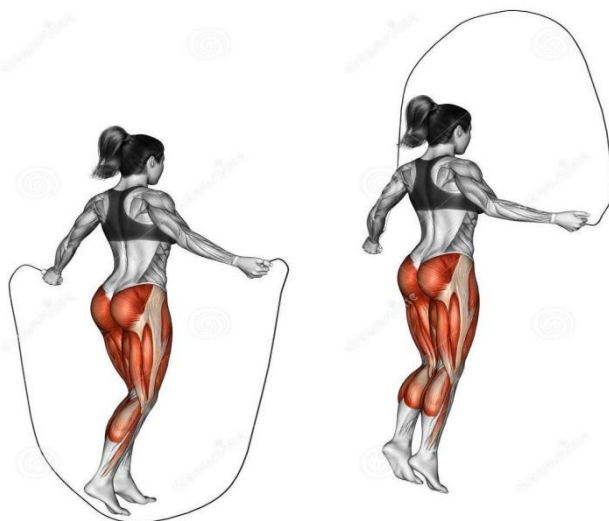


# "Circuit Training"



## Atelier N°1

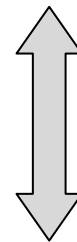
Exercice : saut à la corde 30"





## 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

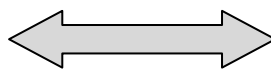
Exercice : gainage assis tendre bras et jambes 30''





## Atelier N°8

Exercice : Traction dorsale avec élastique 30''

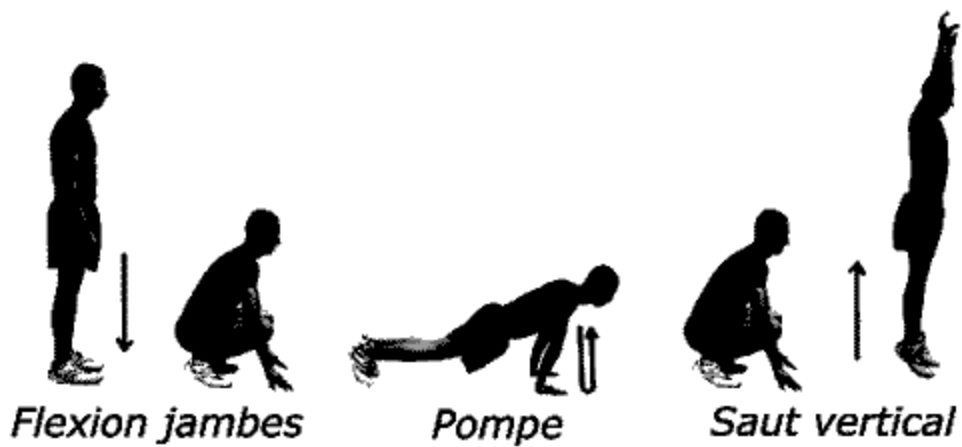






# Atelier N°9

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)

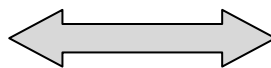




## Atelier N°12

Exercice : Ramener bras et jambes 30 "

(Travail avec médecine ball)

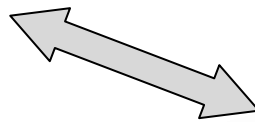




# Atelier N°13

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)

