

VOTRE ENTRAÎNEMENT

20 minutes d'exercice par 24 h

VOTRE SÉANCE

Réaliser les 6 exercices du circuit, en augmentant chaque semaine, pendant 4 semaines, le nombre de circuits.

Pour commencer	Pendant la séance	À la fin de la séance
5 minutes d'échauffement articulaire (voir Fiche>Echauffement)	Vigilance et précision des postures, poids des haltères adapté à vos capacités, pas de précipitation et respect du temps de 1 minute de récupération entre chaque circuit	5 minutes de récupération (Voir Fiche>Récupération)

Chaise 2 jambes : 30 secondes
ou Chaise 1 jambe : 30 secondes de chaque jambe



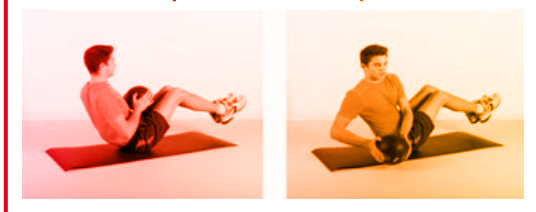
6 - Sauts latéraux : 12 répétitions



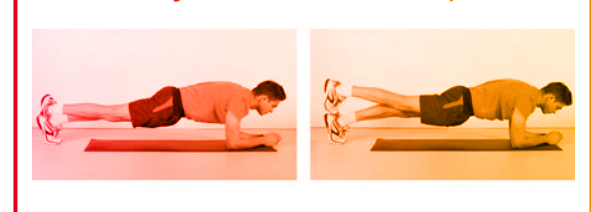
2 - Squat Sumo : 10 répétitions



5 - Obliques assis : 12 répétitions



3 - Gainage : 30 secondes de chaque côté



4 - Echelle de vitesse alternée : 3 passages



1ÈRE SEMAINE : 3 CIRCUITS

2ÈME SEMAINE : 4 CIRCUITS

3ÈME ET 4ÈME SEMAINE : 5 CIRCUITS

Récupération entre chaque circuit : 1 minute