

3 à 5 fois par semaine selon le niveau

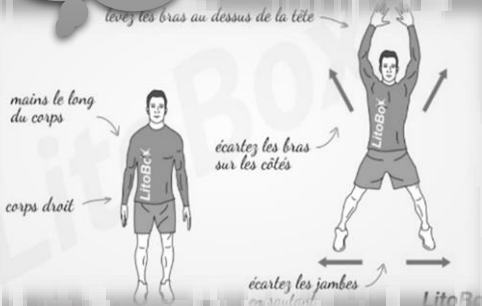
CIRCUIT TRAINING SEMAINE 1 4^e-3^e

"Pour une continuité pédagogique en EPS"

Commencer par un petit échauffement (mobilisation articulaire). Terminer par des étirements.

30 secondes intensives pour chaque exercice avec 30 secondes de repos

1-JUMPING JACK 30"



2-CHAISE contre un mur 30"



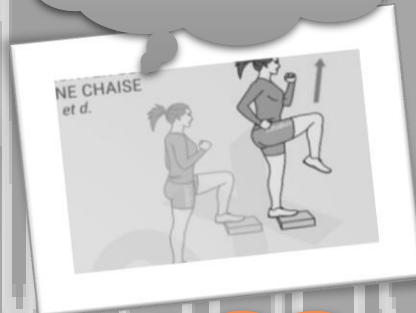
3-POMPES sur les genoux 30"



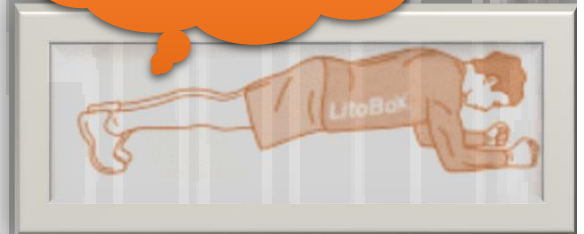
4- ABDOMINAUX 30"



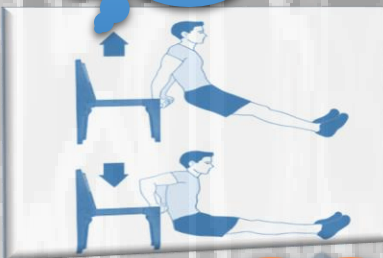
5-MONTER sur une chaise 30"



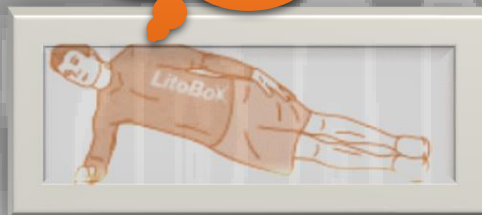
6-PLANCHE 30"



7-DIPS sur une chaise 30"



8-PLANCHE sur le côté droit 30"



9-BURPEES 30"



10-PLANCHE SUR LE CÔTE GAUCHE 30"



11-FENTES sautées 30"



12- SQUATS 30"



Option Super Saiyen:
1 tour de circuit (12 minutes)



Option Super Saiyen GOD:
2 tours de circuit + 3' de récupération/tour (24 minutes)



Option Super Saiyen BLUE:
3 tours de circuit + 3' de récupération/tour (36 minutes)

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort