

3 à 4 fois par semaine selon le niveau

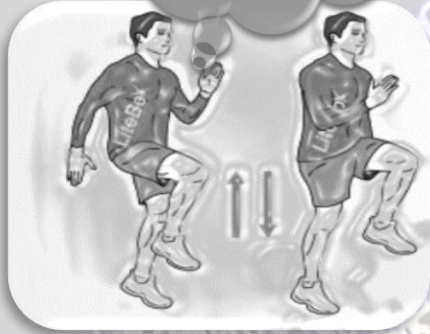
CIRCUIT TRAINING SEMAINE 1 6è-5è

"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-COURIR SUR PLACE 30"



2-CHAISE contre un mur 30"



3-POMPES surélevées 30"



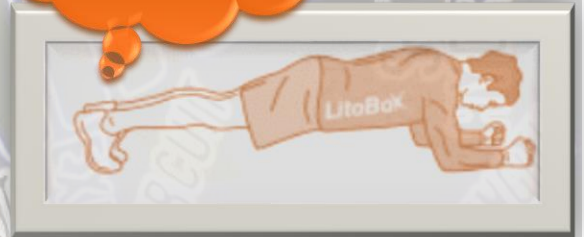
4-ABDOMINAUX 30"



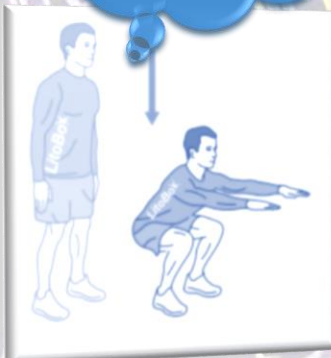
5- FENTES SAUTEES 30"



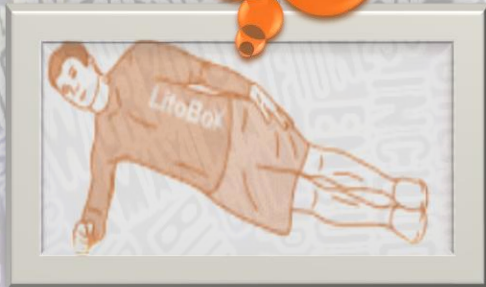
6- PLANCHE 30"



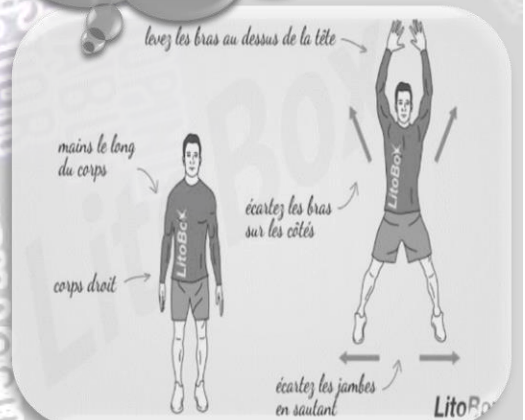
7-SQUATS 30"



8-PLANCHE SUR LE CÔTE 30"



9-JUMPING JACK 30"



Option Goku:
1 tour de circuit
(9 minutes)



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



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

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