

CIRCUIT TRAINING POIDS DE CORPS

Spécial femmes

Circuit à Enchaîner 4 fois

Avec 10s de temps de repos entre chaque exercice, afin de se mettre en place pour le prochain.



BURPEES EXPLOSIFS

Dynamique et explosif

Tempo 1/1/1/1

30s

Exécutez l'exercice le maximum de fois sur 30s.

FENTES ALTERNÉES DOUBLE CONTRACTION

Tension continue

Tempo 2/1/1/2

Exécutez l'exercice pendant 30s.

30s



WALL SQUAT

Isométrique

Restez 1min.

60s

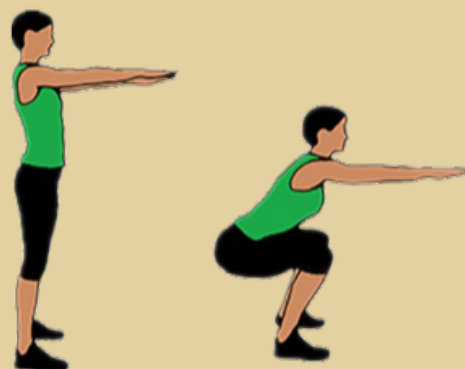
SQUATS

Pleine amplitude isocinétique

Tempo 6/6

1 minute de squat lent.

60s



GAINAGE ANTÉRIEUR/POSTÉRIEUR

Isométrique alterné

60s

Restez 5s sur le postérieur, et enchaînez sur 5s sur l'antérieur, pendant 1min.

REPOS

2 minutes

Après le repos reprenez le cycle
rappel : le cycle est à faire 4 fois

120s



RETOUR AU DÉBUT DU CYCLE OU FIN