

CIRCUIT TRAINING POIDS DE CORPS

Spécial hommes

Circuit à Enchaîner 5 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 1/1/1/1/1

60s

Exécutez l'exercice le maximum de fois sur 1 minute.

GAINAGE SUPERMAN

Isométrie

Exécutez l'exercice pendant 1 minute.



60s



DIPS CHAISE

Pleine amplitude
Tempo 4/4

30s

Tempo lent pour la congestion.
Pendant 30 secondes.

DOUBLE CRUNCH

Pleine amplitude isocinétique
Tempo 2/2

Faire l'exercice pendant 1 minute.

60s



REPOS

1 minute et 30 secondes

90s

Après le repos reprenez le cycle,
rappel : le cycle est à faire 5 fois.



RETOUR AU DÉBUT DU CYCLE
OU FIN

