

Séance circuit training, en intermittent

Objectifs : perte de poids et renforcement musculaire.

Ex 1 : Squat +épaulé développé avec haltère

.15 reps mini

Ex 2 : crunch en rotation avec médecin ball.

.20 reps mini

Ex 3 : pompes

.15 reps mini

Ex 4 : monté de step dynamique

.Cadence élevée, travail de fréquence.

Ex 5 : gainage avec passage de poids

.en isométrie, poids de 2 à 5kg.

Ex 6 : travail de fréquence avec corde

. Mouvement dynamique bras alterné.

Ex 7 : soulevé de terre partiel avec rowing barre

.15 reps mini

Ex 8 : dips sur banc

.15 reps mini

30''/15'', 4 tours de circuit, récupération 3'

