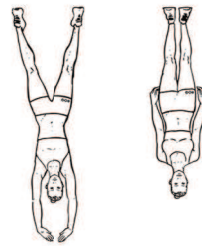


CIRCUIT TRAINING FULL BODY

Programme de sport à faire chez soi

Attention : pensez à bien vous échauffer avant de commencer le circuit : échauffement articulaire (coudes, genoux, poignets, chevilles) et une minute de course sur place, par exemple.



EXERCICE 1
JUMPING JACK

Debout, les bras le long du corps et les pieds joints, sautez en montant-écartant les jambes, puis revenez à la position initiale.



EXERCICE 5
POMPE

En appui sur les mains espacées de la largeur des épaules, le dos droit, descendez vers le sol en fléchissant les bras, puis remontez. Option plus facile : on pose ses genoux au sol et on fait le même mouvement.

Niveau débutant : sur les genoux.

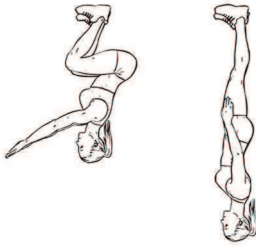


EXERCICE 2
FENTES AVANT ALTERNÉES

Faire un grand pas en avant avec la jambe droite et pliez le genou jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol. La jambe arrière est quasi tendue. Revenez en position debout et recommencez avec la jambe gauche. Enchaînez les deux côtés.

Faites une planche sur les coudes, le dos bien droit et en serrant les abdos. Attention à ne pas se courber, pour éviter une douleur aux lombaires.

Niveau débutant : sur les genoux.



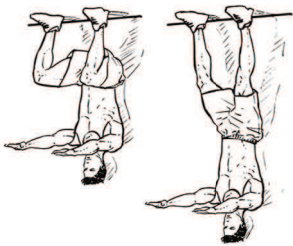
EXERCICE 3
SQUAT

Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, descendez les fesses en arrière comme pour vous asseoir. Essayez de descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Attention : pensez à bien contracter les abdos et à ne pas arrondir le dos.



EXERCICE 7
MONTÉE DE GENOUX

Courez sur place en montant haut les genoux.



EXERCICE 4
CHAISE

Le dos droit et adossé contre le mur, on descend jusqu'à ce que nos cuisses soient parallèles au sol. On tient dans cette position 30 sec. sans bouger et en serrant les abdos.