
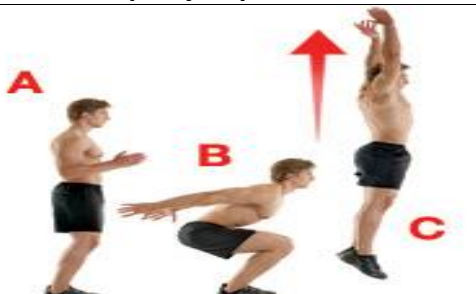
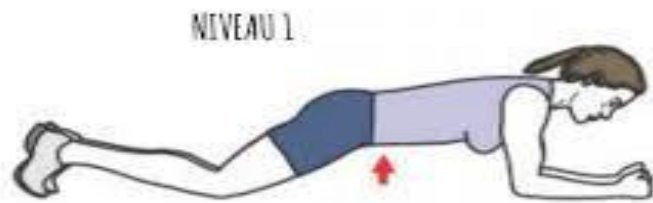
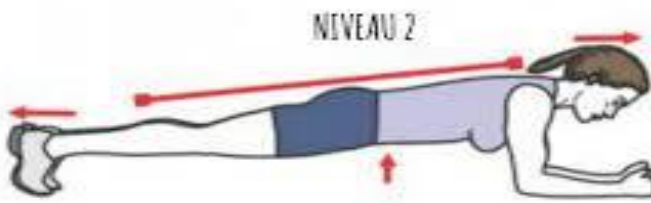


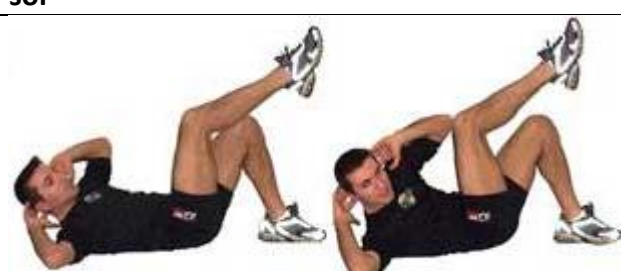

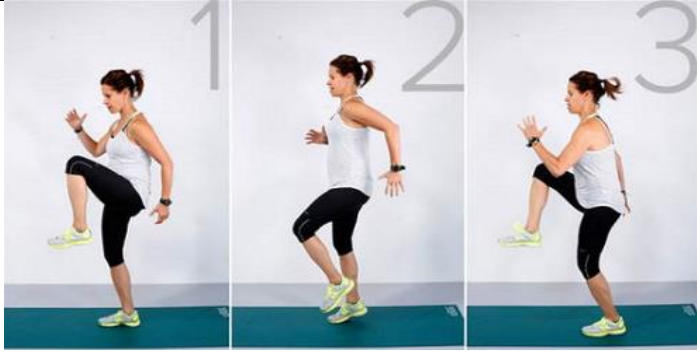


Circuit-Training confinement ACHV

Nombre d'exercices	8
Durée de l'exercice	30''
Durée de la récupération	30''
Nombre de circuit à faire	4

<p>Ex :1 Option 1 : Squat</p> 	<p>Option 2 : squat jump</p> 
<p>Ex 2 : Option 1 : Gainage ventral sur les genoux</p> <p>NIVEAU 1</p> 	<p>Option 2 : Gainage ventral classique</p> <p>NIVEAU 2</p> 
<p>Ex 3 : Option 1 : Fentes statique</p> 	<p>Ex 3 : option 2 : fentes avant</p> 
<p>Ex 4 : Option 1 : abdominaux alternés pieds au sol</p> 	<p>Ex 4 : Option 2 : abdominaux alternés pieds décollés</p>  <p><small>fitness BLENDER.COM</small></p>

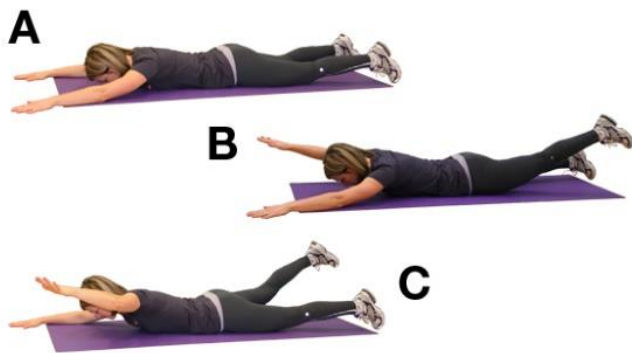
Ex 5 : Option 1 : monter de genoux sans sauter



Ex 5 : Option 2 : monter de genoux dynamique



Ex 6 : option 1 : élévation bras-jambes opposés en alternance pour le dos



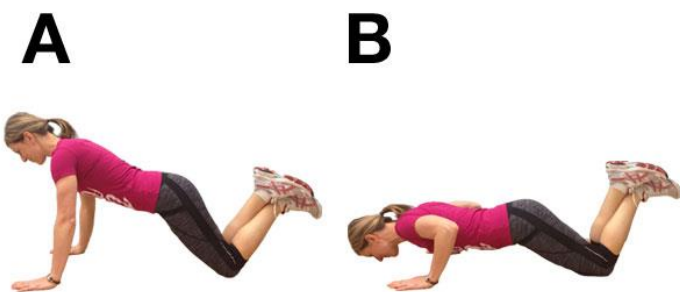
Ex 6 : Option 2 : élévation bras-jambes synchronisés pour le dos



Ex 7 : monter d'escalier : une par une / Deux par deux le plus de fois possible en 30''



Ex 8 : Option 1 : Pompes genoux



Ex 8 : option 2 : Pompes

