









Lundi

<p>Chaque exercice = 30s Faire 3 tours de circuit = 3 x [4 min + 1 min de récupération]</p>	<p>Cardio</p>	<p>Accroupi saut extension</p>	
	<p>MI</p>	<p>Squats + monter sur pointes</p>	
	<p>MS</p>	<p>Commando</p>	
	<p>Abdos</p>	<p>Rameurs</p>	
	<p>Cardio</p>	<p>Jumping Jacks</p>	
	<p>MI</p>	<p>Fente → montée de genou</p>	
	<p>MS</p>	<p>Pompes piquées (ou pompes chapeaux)</p>	
	<p>Abdos</p>	<p>Mountain climbers</p>	

+ 5 fois :


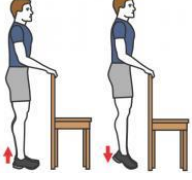
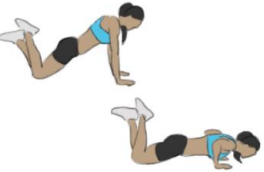
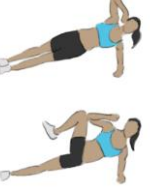




→ grand écart latéral (20s) / grand écart facial (20s) / équerre (10s)

→ équilibre / valse / placement du dos

→ tic-tac / souplesse avant / souplesse arrière /

→ saut écart carpé (facial) / saut écart latéral









Mercredi

<p>Chaque exercice = 30s</p> <p>Faire 3 tours de circuit = 3 x [4 min + 1 min de récupération]</p>	Cardio	Squat jump	
	MI	Montées sur pointes de pieds	
	MS	Pompes sur genoux (+ sur les pieds)	
	Abdos	Gainage latéral (+ genou) 30s chaque côté	
	Cardio	Fente + montée de genou avec saut	
	MI	Battements avec poids	
	MS	Dips	
	Abdos	Fermetures 2 jambes	

+ 5 fois :

- grand écart latéral (20s) / grand écart facial (20s) / équerre (10s)
- équilibre / valse / placement du dos
- tic-tac / souplesse avant / souplesse arrière /
- saut écart carpé (facial) / saut écart latéral

Vendredi

<p>Chaque exercice = 30s</p> <p>Faire 3 tours de circuit = 3 x [4 min + 1 min de récupération]</p>	Cardio	Burpees (sans la pompe)	
	MI	En position basse du squat, monter sur pointes	
	MS	Pompes plat ventre	
	Abdos	Gainage obliques dynamique	
	Cardio	Jumping jump squat	
	MI	Pont dynamique sur 1 jambe	
	MS	Superman	
	Abdos	Fermeture + chandelle	

+ 5 fois :

→ grand écart latéral (20s) / grand écart facial (20s) / équerre (10s)

→ équilibre / valse / placement du dos

→ tic-tac / souplesse avant / souplesse arrière /

→ saut écart carpé (facial) / saut écart latéral