

# Circuit Training

par Cédric, coach sportif à l'espace remise en forme de l'Aiguade

## **1 Jambes**

- Fentes alternées jambes D/G 20 répétitions
- Squat avec ou sans saut 15 répétitions
- Jumping jack 30 sec

## **2 Mollets**

- Pointe sur les deux pieds 15 répétitions
- Pointe un pied G/D 10 répétitions de chaque
- Talon fesse 30 sec

## **3 Fessiers et ischios**

- Squat position flexion 15 répétitions
- Position quatre pattes, élévation de la jambe sur le côté 10 répétitions/jambe
- Coucher sur le ventre, soulever la jambe posée sur l'autre 12 répétitions/jambe
- Mountain Climber

## **4 Lombaires et Gainages**

- Position superman, lever la poitrine du sol 12 répétitions
- Gainage 30 sec
- Montée de genou 30 sec

## **5 Dorsaux**

- Position pencher dos droit flexion et extension des bras en dessus de la tête et dans l'alignement du dos
- Position pencher bras tendu en dessus de la tête alignés au dos. Abaissement des bras tendus vers le sol et les remonter à hauteur des oreilles
- Seal jack