

CIRCUIT TONIQUE N°2 : 35 à 45 mn

Enchaînement de 10 exercices, sans saut, pour un travail global

Renforcement du bas et du haut du corps sans oublier la sangle abdominale.

45 secondes par exercice et 15 secondes de récupération. 3 ou 4 tours.

Avant de commencer le circuit, pensez à faire 3 à 5 minutes d'échauffement : avec des talons-fesses, des montées de genoux, des twists de colonne, des enroulements d'épaules, courir sur place, corde à sauter, squats....

Pour le chronomètre, utiliser le timer ci-dessous :

<https://www.youtube.com/watch?v=VAqnbdtT4vA>

1- 1 FENTE ARRIERE + MONTEE DE GENOU

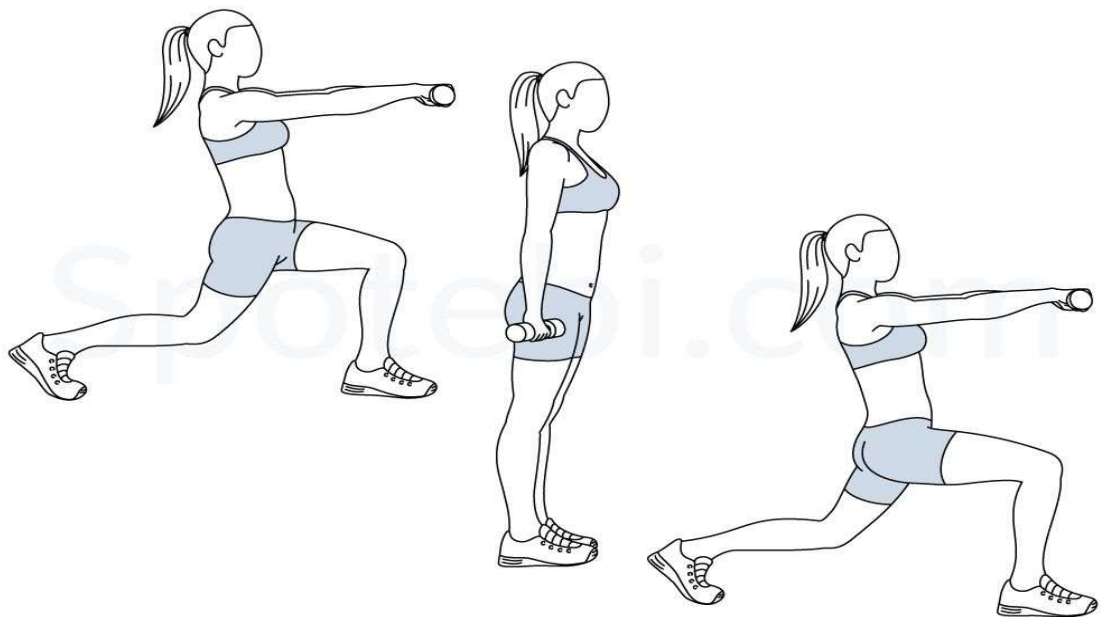
+ 1 FENTE AVANT + MONTEE DE GENOU (JAMBE DROITE)



2- IDEM (JAMBE GAUCHE)

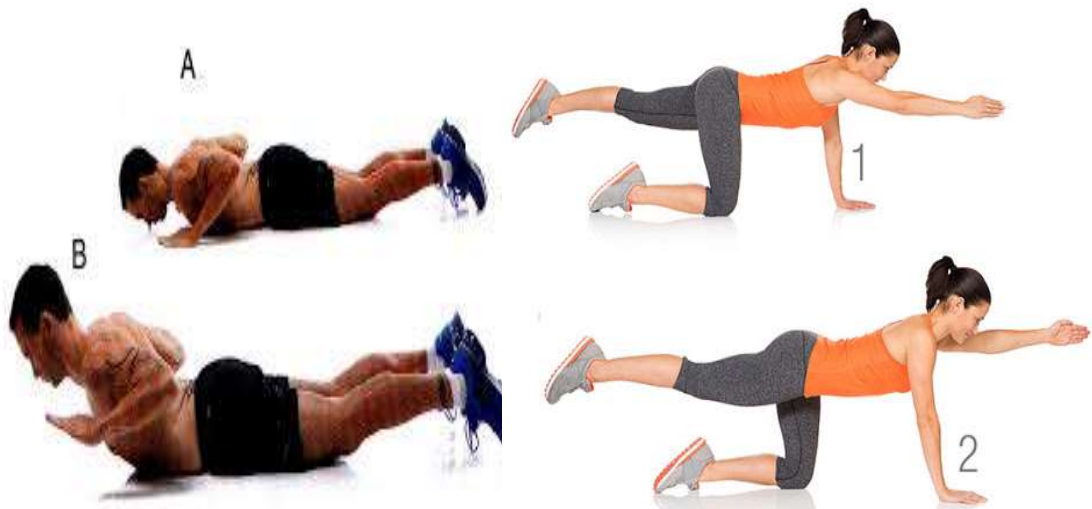
3- FENTES AVANT ALTERNES AVEC ELEVATIONS DES BRAS DEVANT

(avec ou sans poids)



4- RELEVÉS DE BUSTE A PLAT VENTRE

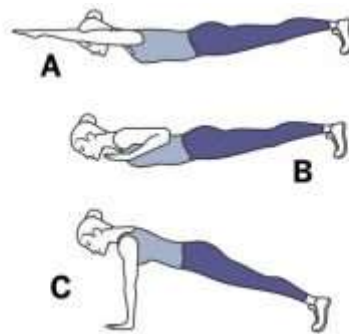
Travail des lombaires – 1 option proposée



OPTION A PRENDRE SI BESOIN

5- A PLAT VENTRE : EXTENSION DES BRAS AU-DESSUS DE LA TETE

+ 1 POMPE



6- **PLANCHE DYNAMIQUE** : posez le pied droit près de la main droite et ensuite de l'autre côté sans que la planche ne bouge.



7- CRISS CROSS

Bien décoller les omoplates, tenir les coudes ouverts pour éviter de tirer sur la tête et fixer le bassin avec un bon gainage



8- LE PONT AVEC EXTENSION DE JAMBE ALTERNEE

Engagement global du dos, des abdos, des cuisses et des fessiers pour fixer le pont : seul le bas de la jambe bouge. Alternier les 2 jambes sans laisser le pont bouger ni s'effondrer.



**9- 1 POMPE + PLANCHE LATERALE A DROITE
+ 1 POMPE + PLANCHE LATERALE A GAUCHE**



**10- 1 SQUAT + GENOU/TWIST A DROITE
+ 1 SQUAT + GENOU TWIST A GAUCHE**

