

## CIRCUIT TRAINING INTERIEUR 1



### Déroulement de la séance :

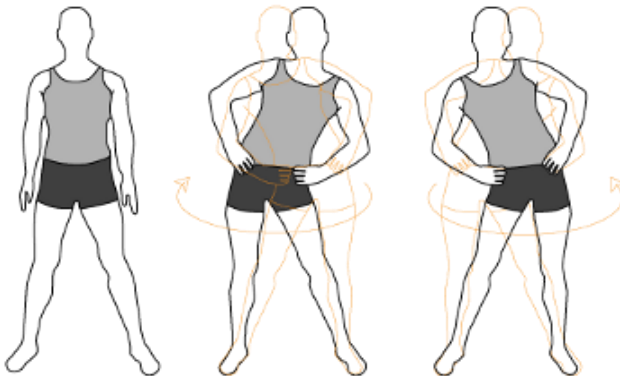
**Echauffement + 10 à 12 séries.**

### Echauffement (avec enchaînement 5 exercices)

- **Exercice 1 :**  
**10 rotations bras vers l'avant + 10 rotations bras vers l'arrière**



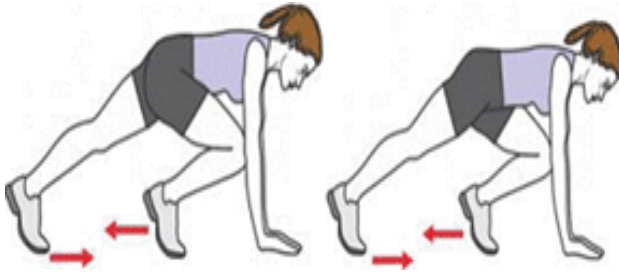
- **Exercice 2 :**  
**10 rotations bassin côté droit + 10 rotations bassin côté gauche**



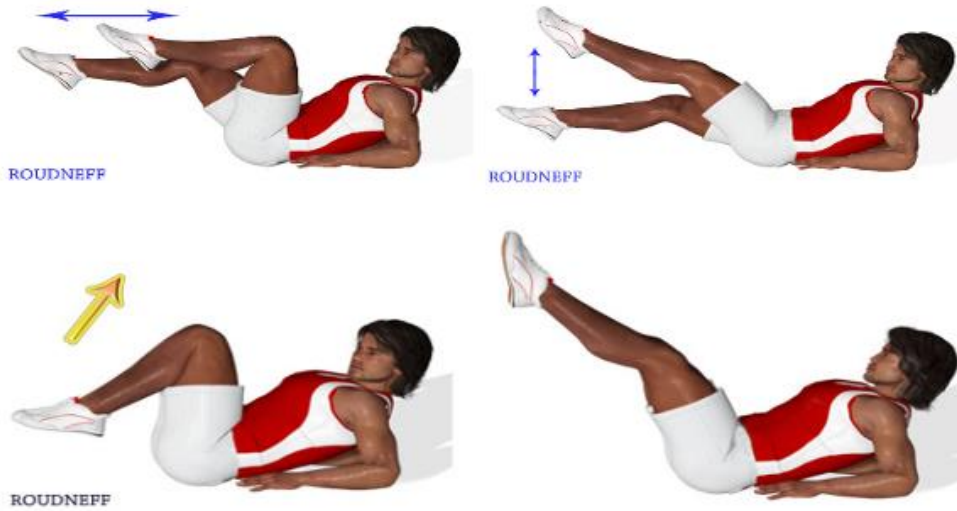
- **Exercice 3 :**  
**10 pas chassés avec élévation du genou sur côté gauche + 10 sur côté droit**



- **Exercice 4 :**  
 **mains au sol + 20 ramenés dynamiques genoux poitrine**  
**(10 jambe droite + 10 jambe gauche)**



- **Exercice 5 :**  
**20 mouvements échauffement des abdominaux**



- **Fin de l'échauffement puis passer à la séance**

## Séance : 10 à 12 séries (1 série = enchaînement de 4 exercices)



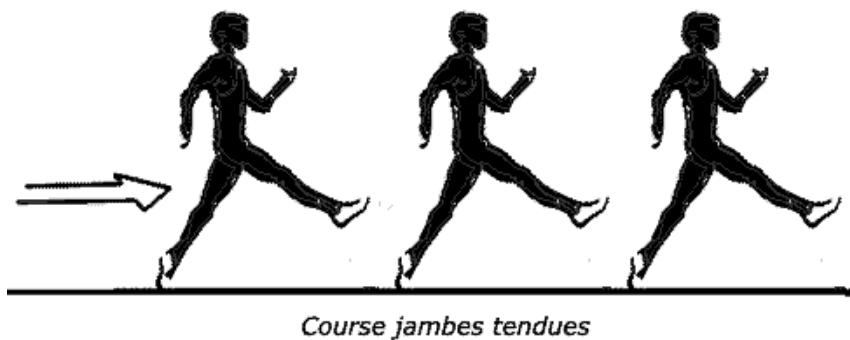
- Exercice 1 : 6 sauts/squats



- Exercice 2 : 12 sauts étoile avec jambes écartées/serrées et bras côté/au-dessus tête



- Exercice 3 : 20 jambes tendues sur place (10 jambe droite + 10 jambe gauche)



- Exercice 4 : 20 montées genoux sur place (10 jambe droite + 10 jambe gauche)



Fin de la 1<sup>ère</sup> série.

Récupération 20' puis enchaîner sur la série suivante (repartir de l'atelier 1 => sauts sur place)