|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Circuit training sans matériel** |  |

* Sur la musique (Youtube) : « tabata songs – Rocky (tabata Mix) »
* 20 secondes d’effort puis 10 secondes de récupération, vous n’avez qu’à suivre la muisque.
* Enchaîner les 8 ateliers musculaires de chaque série. Récupération en chaque série = 3 min
* **Option Padawan = 3 séries//Option Jedi = 5 séries//Option Maître Yoda = 6 séries**
* Expirer sur les phases d’effort / s’appliquer sur les placements (dos droit)
* A faire tous les jours / durée = environ 30 min
* Que la force et la santé soient avec vous !

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Série 1** | **Série 2** | |  | **Série 3** |
| **1** | Jumping Jacks | **1** | Planche costale à droite | **1** | Ciseaux de jambes (tendues) |
| **2** | Chaise contre un mur (genoux à 90 degrés) | **2** | Planche costale à gauche | **2** | Extensions des mollets |
| **3** | Pompes (sur les pieds ou les genoux) | **3** | Montées de genoux au sol | **3** | Abdominaux « sit-ups » |
| **4** | Planche corps gainé | **4** | Air boxe | **4** | Pompes |
| **5** | Dips sur chaise | **5** | Cuillère jambes tendues | **5** | Planche : montées et descentes rapides |
| **6** | Fentes (alterner jambe droite et gauche) | **6** | Montées arrières des jambes (une après l’autre) | **6** | Squats sautées |
| **7** | Abdominaux : crunchs | **7** | Essuie-glace jambes tendues ou fléchies | **7** | Remontées et descentes de jambes (tendues) |
| **8** | Montées de genoux | **8** | Montées descentes du bassin | **8** | Burpees : une pompe puis un saut… |