|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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…   |