

## CIRCUIT 6

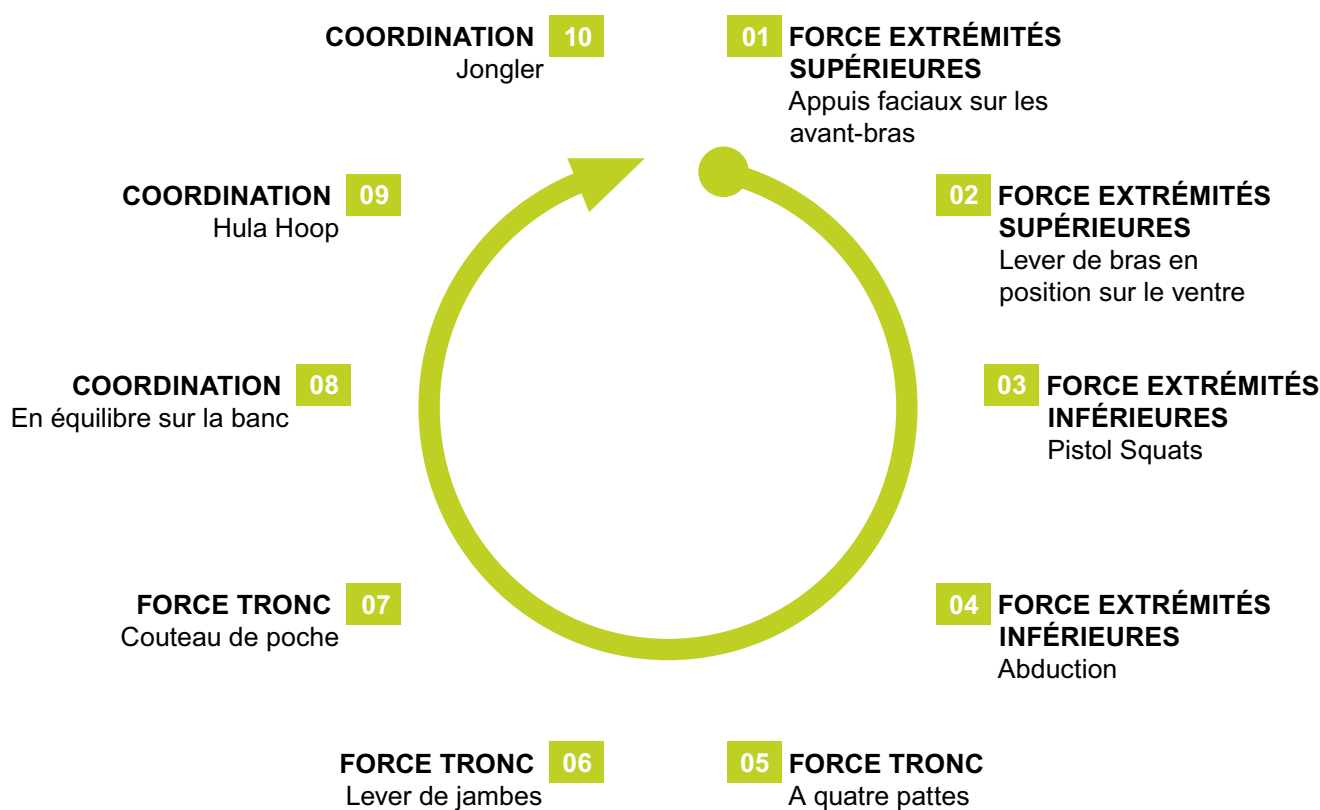
## FORCE ET COORDINATION

Variante 1:

par exercice 60 sec. de mouvement, 30 sec. de changement de poste/pause (15 min. par série)

Variante 2:

par exercice 40 sec. de mouvement, 40 sec. de changement de poste/pause (13 min. 20 sec. par série)



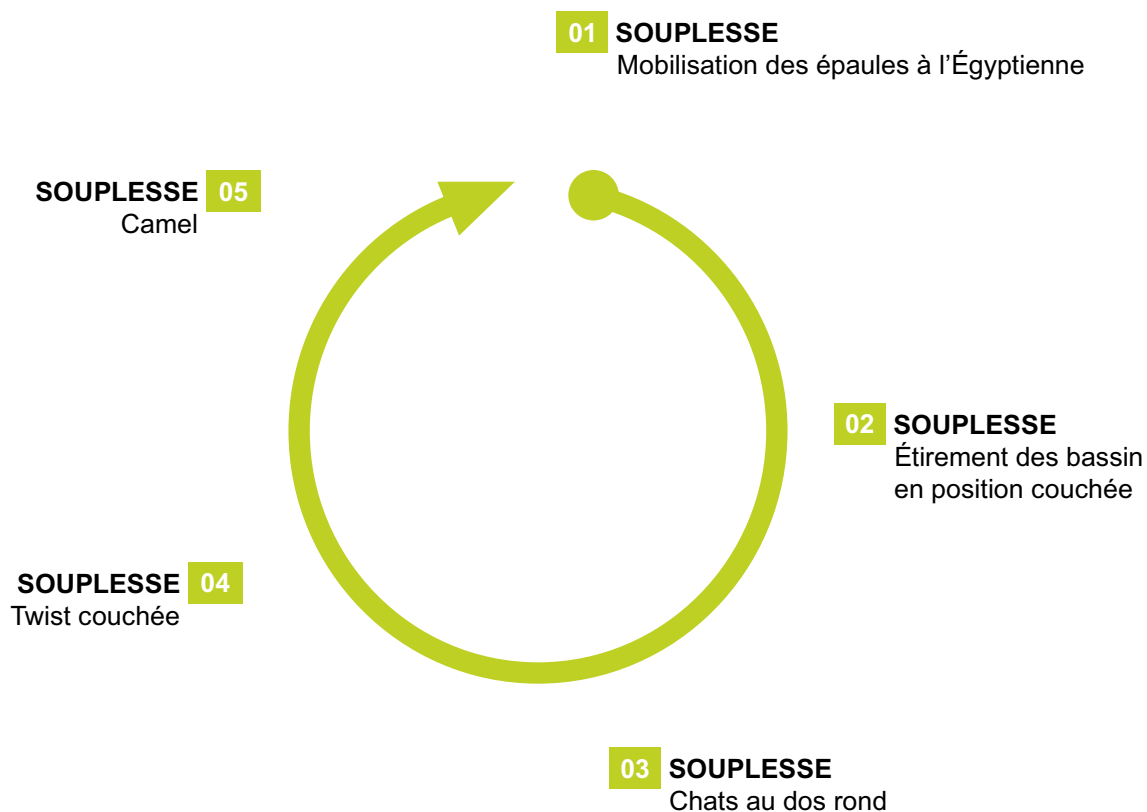
### Matériel

- Tapis fins
- Petit haltère
- Caisson suédois
- Band thérapeutique
- Espaliers
- Banc
- Balles
- Cerceaux

## CIRCUIT 6

## SOUPLESSE

Par exercice: 60 sec. de mouvement, 30 sec. de changement de poste/pause (7 min. 30 sec. par série)




### Matériel

- Pour fascias
- Tapis fins
- Caisson suédois

# CIRCUIT 6

# FORCE ET COORDINATION

Facile  Moyen  Exigeant 

Appuis faciaux sur les avant-bras contre la paroi **ES.02.F**



Appuis faciaux sur les avant-bras sur les genoux **ES.02.M**



Appuis faciaux sur les avant-bras **ES.02.E**



Lever de bras en position sur le ventre **ES.11.F**



Rotation des bras en position sur le ventre **ES.11.M**



Rotation des bras avec poids en position sur le ventre **ES.11.E**



Se relever sur une jambe **EI.02.F**



Pistol Squats sur poste surélevé **EI.02.M**



Pistol Squats sur poste surélevé **EI.02.E**



Abduction avec bande thérapeutique **EI.09.FME**



Abduction avec bande thérapeutique **EI.09.FME**



Abduction avec bande thérapeutique **EI.09.FME**



A quatre pattes avec appui **TR.02.F**



A quatre pattes avec appui, lever bras-jambe en alternant **TR.02.M**



A quatre pattes avec appui, lever bras-jambe simultanément **TR.02.E**



## CIRCUIT 6

## FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



Lever de jambes pliées **TR.08.F**



Lever de jambes tendues **TR.08.M**



Lever du bassin, jambes tendues **TR.08.E**



Couteau de poche jambes pliées **TR.12.F**



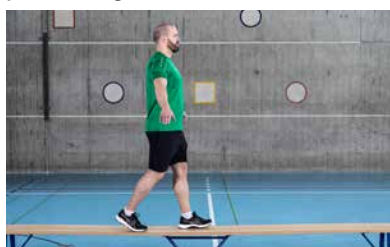
Couteau de poche jambes écartées **TR.12.M**



Couteau de poche jambes tendues **TR.12.E**



En équilibre sur la partie large d'un banc **CO.04.F**



En équilibre sur la partie étroite d'un banc **CO.04.M**



En équilibre sur la partie étroite d'un banc en dribblant un ballon **CO.04.E**



Hula Hoop au bras **CO.06.F**



Hula Hoop **CO.06.M**



Hula Hoop au pied **CO.06.E**



Jongler avec deux balles **CO.07.F**



Jongler avec deux balles en croisant **CO.07.M**

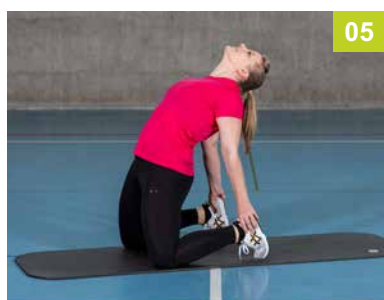


Debout sur un banc, jongler avec deux balles en croisant **CO.07.E**



## CIRCUIT 6

## SOUPLESSE



SO.08.TR Camel



SO.04.ES Mobilisation des épaules à l'Égyptienne



SO.08.EI Étirement des bassin en position couchée



SO.07.TR Twist couchée



SO.03.TR Chats au dos rond

