

CIRCUIT 1

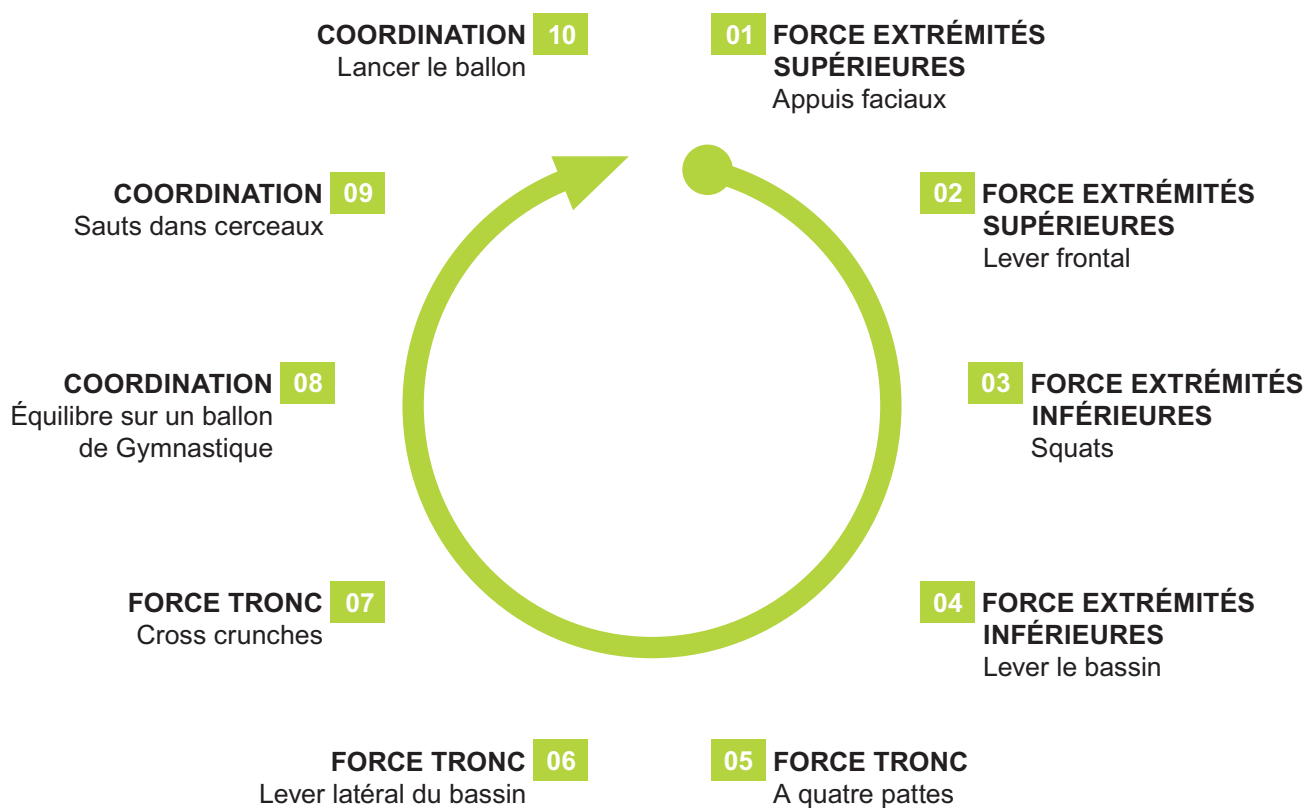
FORCE ET COORDINATION

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)



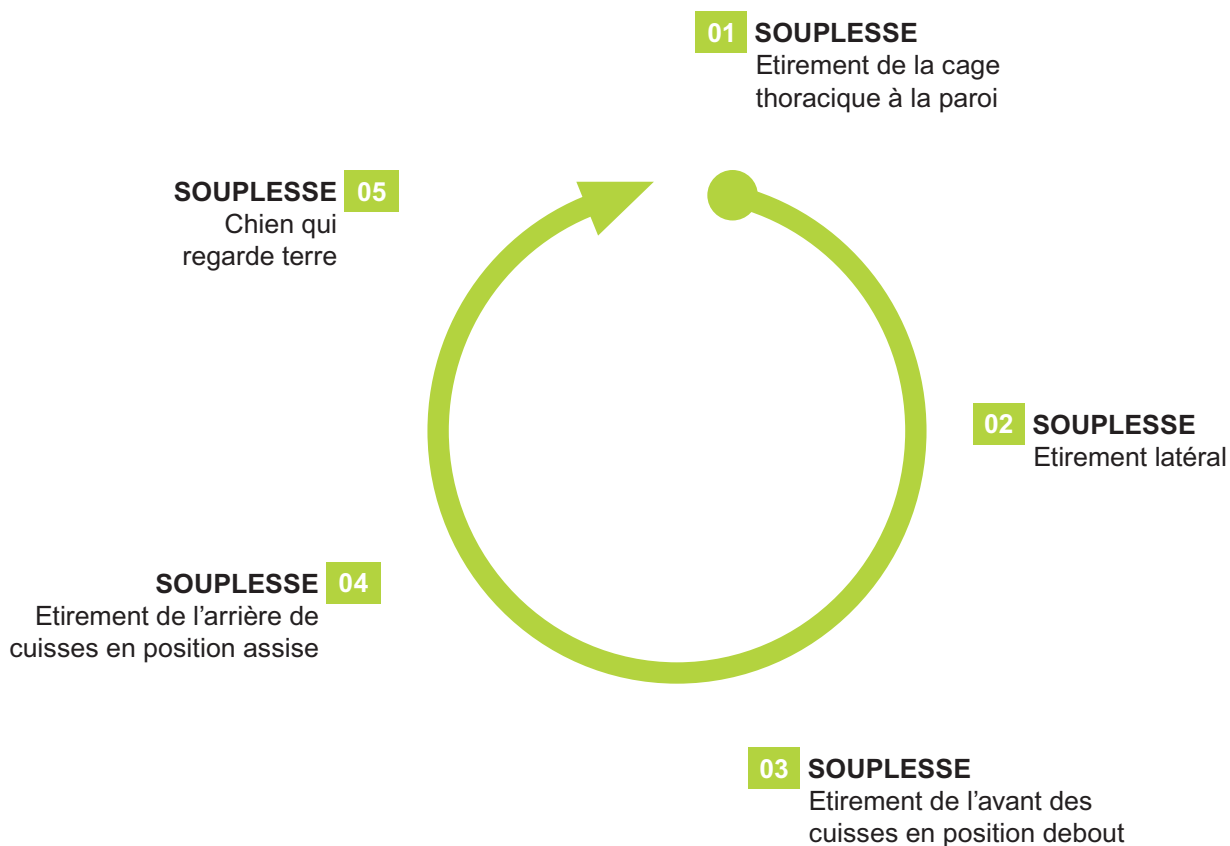
Matériel

- Ballons différents
- Tapis fins
- Caisson suédois ou banc
- Ballon de gymnastique
- Barre de reck
- Cerceaux
- Band thérapeutique

CIRCUIT 1

SOUPLESSE

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



CIRCUIT 1

FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



Appuis faciaux
contre la paroi

ES.01.F



Appuis faciaux
sur les genoux

ES.01.M



Appuis faciaux

ES.01.E



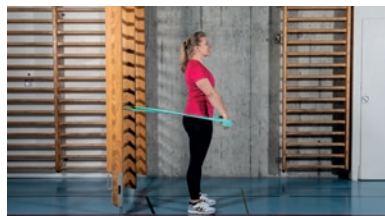
Lever frontal

ES.05.FME



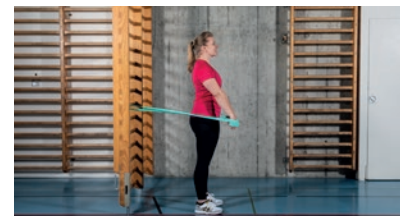
Lever frontal

ES.05.FME



Lever frontal

ES.05.FME



Squats

EI.01.F



Squats avec impulsions

EI.01.M



Squat Jumps

EI.01.E



Lever le bassin

EI.08.F



Lever le bassin
avec poids

EI.08.M



Lever le bassin avec les pieds
en position surélevée

EI.08.E



A quatre pattes

TR.01.F



A quatre pattes

TR.01.M



A quatre pattes
avec crunch

TR.01.E



CIRCUIT 1

FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



Sur les genoux, lever
latéral du bassin

TR.06.F



Lever latéral du bassin

TR.06.M



Lever latéral du bassin
jambes écartées

TR.06.E



Cross crunches
avec arrêt

TR.10.F



Cross crunches
jambes pliées

TR.10.M



Cross crunches
jambes tendues

TR.10.E



En équilibre en position assise
sur un ballon de gymnastique

CO.01.F



En équilibre à genoux sur
un ballon de gymnastique

CO.01.M



En équilibre en position couchée
sur un ballon de gymnastique

CO.01.E



Sauts dans cerceaux

CO.05.F



Sauts dans cerceaux avec
mouvements des bras

CO.05.M



Sauts dans cerceaux avec
mouvements de bras opposés

CO.05.E



Debout sur les deux jambes,
lancer le ballon contre le mur

CO.08.F



Debout sur une jambe, lancer
le ballon contre le mur

CO.08.M



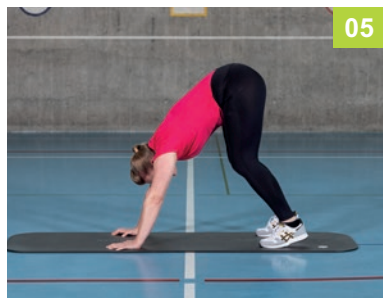
Debout sur la partie étroite d'un banc,
lancer le ballon contre le mur

CO.08.E



CIRCUIT 1

SOUPLESSE



SO.10.CO Chien qui regarde par terre



SO.05.ES Etirement de la cage thoracique à la paroi



SO.09.ES Etirement latéral



SO.03.EI Etirement de l'arrière des cuisses en position debout



SO.01.EI Etirement de l'avant des cuisses en position debout