

## CIRCUIT 5

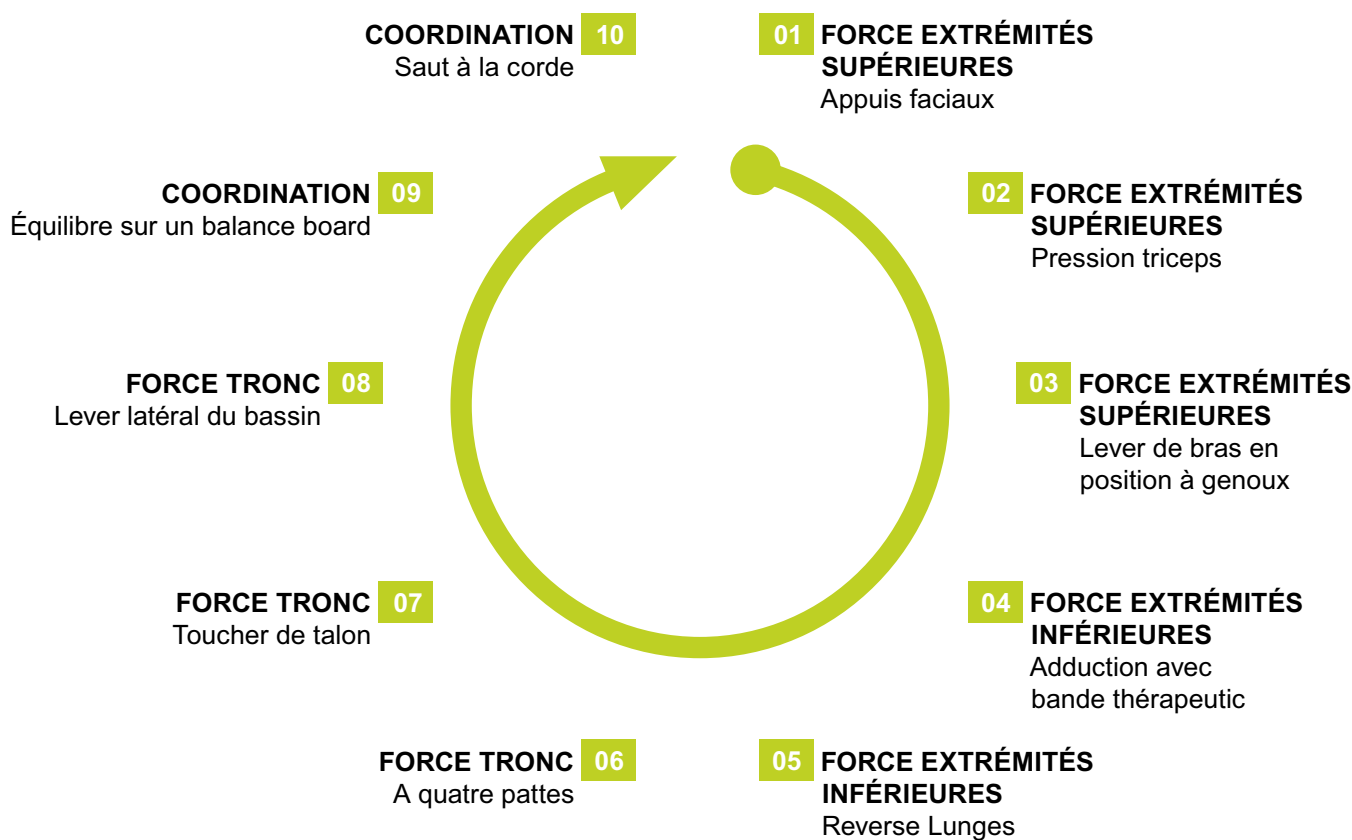
## FORCE ET COORDINATION

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)



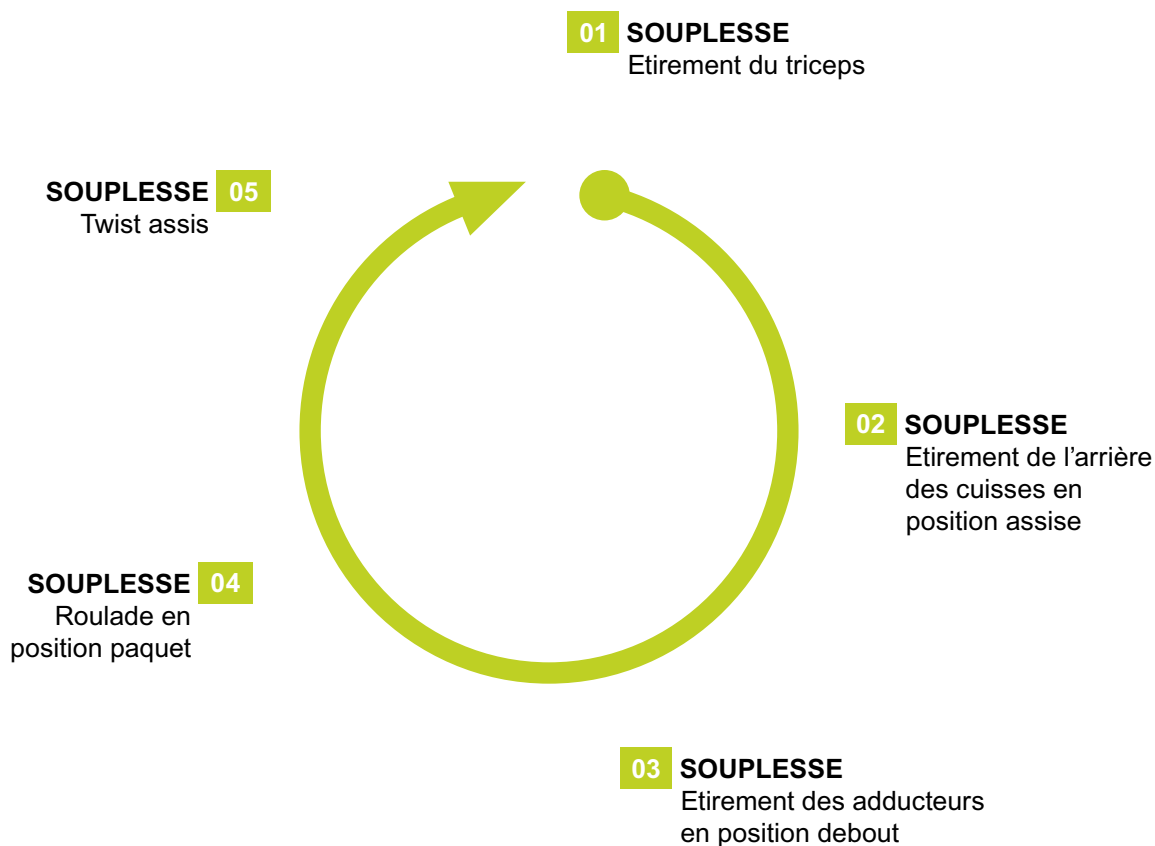
### Matériel

- Espaliers ou barre
- Caisson suédois
- Tapis fins
- Balance board arrondi ou carré
- Band thérapeutique
- Corde à sauter

## CIRCUIT 5

## SOUPLESSE

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



# CIRCUIT 5

# 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



Pression triceps

ES.06.FME



Pression triceps

ES.06.FME



Pression triceps

ES.06.FME



Lever de bras en  
position à genoux

ES.08.FME



Lever de bras en  
position à genoux

ES.08.FME



Lever de bras en  
position à genoux

ES.08.FME



Adduction avec  
bande thérapeutic

EI.10.FME



Adduction avec  
bande thérapeutic

EI.10.FME



Adduction avec  
bande thérapeutic

EI.10.FME



Reverse Lunges

EI.06.F



Bulgarian Split Squats

EI.06.M



Bulgarian Split  
Squats avec poids

EI.06.E



## CIRCUIT 5

## FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



A quatre pattes

TR.01.F



A quatre pattes

TR.01.M



A quatre pattes  
avec crunch

TR.01.E



Toucher de talon

TR.05.FME



Toucher de talon

TR.05.FME



Toucher de talon

TR.05.FME



Sur les genoux, lever  
Latéral du bassin

TR.06.F



Lever latéral du bassin

TR.06.M



En équilibre sur un balance  
board, en position assise

TR.06.E



En équilibre debout sur  
un balance board

CO.03.F



En équilibre sur un balance  
board, genoux pliés

CO.03.M



En équilibre sur un balance  
board, en position assise

CO.03.E



Saut à la corde

CO.10.F



Saut à la corde,  
bras croisés

CO.10.M



Saut à la corde  
en arrière

CO.10.E



## CIRCUIT 5

## SOUPLESSE



SO.06.TR Twist assis



SO.07.ES Etirement du triceps



SO.04.ES Etirement de l'arrière des cuisses en position assise



SO.02.TR Roulade en position paquet



SO.05.El Etirement des adducteurs en position debout

