

CIRCUIT 2

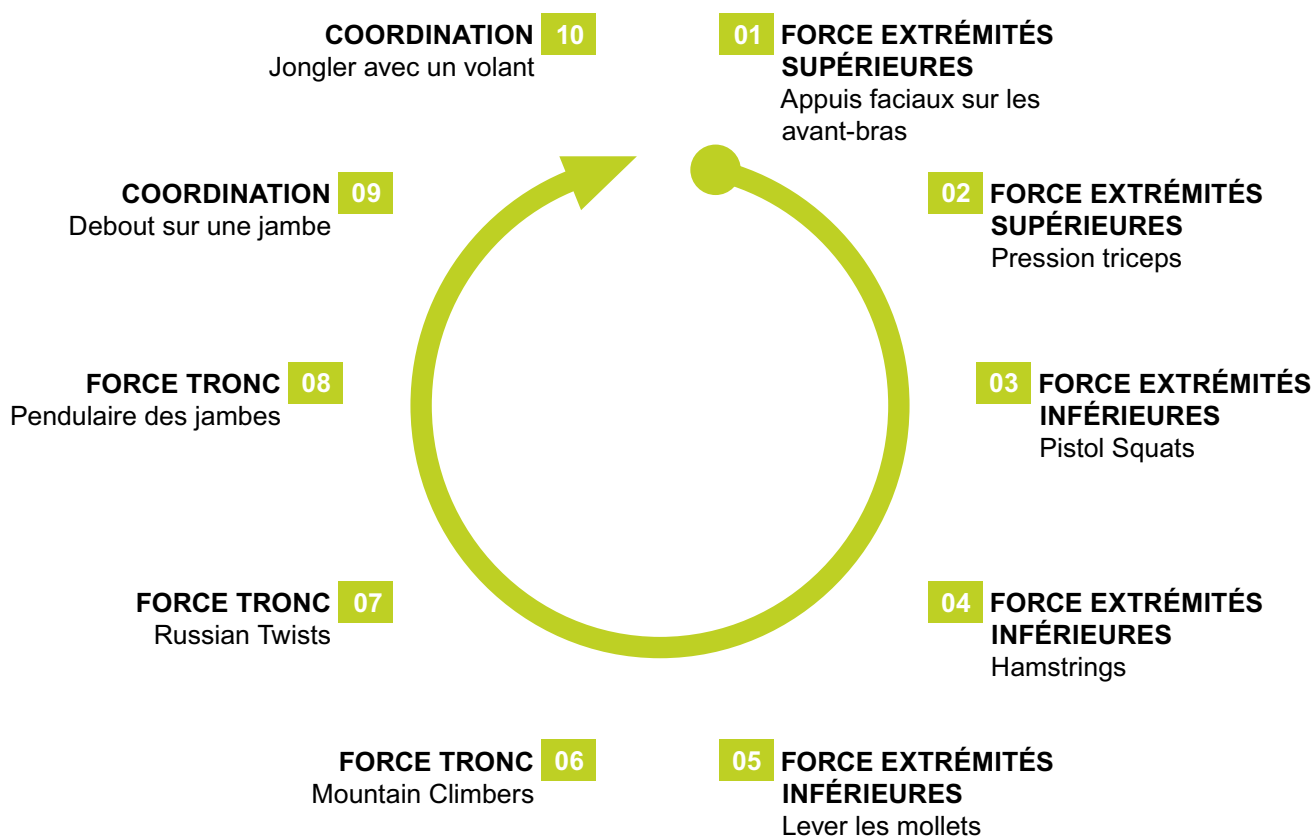
FORCE ET COORDINATION

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)



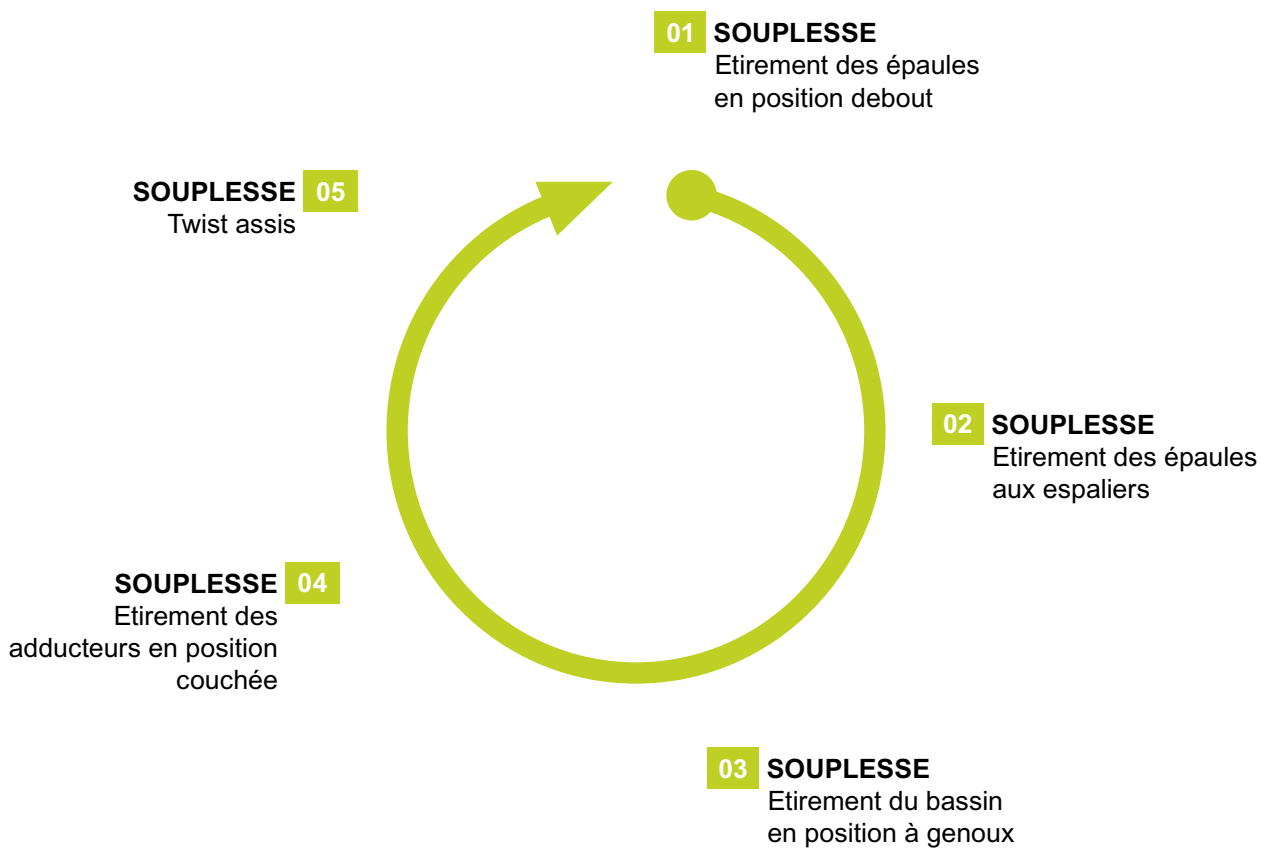
Matériel

- Anneaux balaçants
- Tapis fins
- Caisson suédois
- Step ou banc
- Tapis de 16
- Ballon médical
- Ballon de gymnastique
- Band thérapeutique
- Chiffon
- Raquette de badminton avec volant

CIRCUIT 2

SOUPLESSE

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



CIRCUIT 2

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**



Pression triceps **ES.06.FME**



Pression triceps **ES.06.FME**



Pression triceps **ES.06.FME**



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



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



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



Hamstring curls avec chiffon **EI.05.F**



Hamstring curls avec ballon de gymnastique **EI.05.M**



Hamstring curls aux anneaux **EI.05.E**



Lever les mollets au sol **EI.07.F**



Lever les mollets en position surélevée **EI.07.M**



Lever les mollets avec poids **EI.07.E**



CIRCUIT 2

FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



Mountain climbers sur deux éléments de caisson **TR.03.F**



Mountain climbers sur un élément de caisson **TR.03.M**



Mountain climbers **TR.03.E**



Russian twist **TR.07.F**



Russian twist avec jambes levées **TR.07.M**



Russian twist avec jambes levées et poids **TR.07.E**



Mouvement pendulaire des jambes pliées **TR.11.F**



Mouvement pendulaire des jambes tendues **TR.11.M**



Mouvement pendulaire des jambes pliées avec ballon médical **TR.11.E**



Debout sur une jambe, yeux fermés **CO.02.F**



Debout sur une jambe sur surface molle **CO.02.M**



Debout sur une jambe sur surface molle yeux fermés **CO.02.E**



Jongler avec un volant **CO.09.F**



Jongler avec un volant - coup droit et revers **CO.09.M**



Jongler avec un volant en faisant une rotation **CO.09.E**



CIRCUIT 2

SOUPLESSE



SO.06.TR Twist assis



SO.02.ES Etirement des épaules en position debout



SO.01.ES Etirement des épaules aux espaliers



SO.06.EI Etirement des adducteurs en position couchée



SO.07.EI Etirement du bassin en position à genoux