

CIRCUIT 3

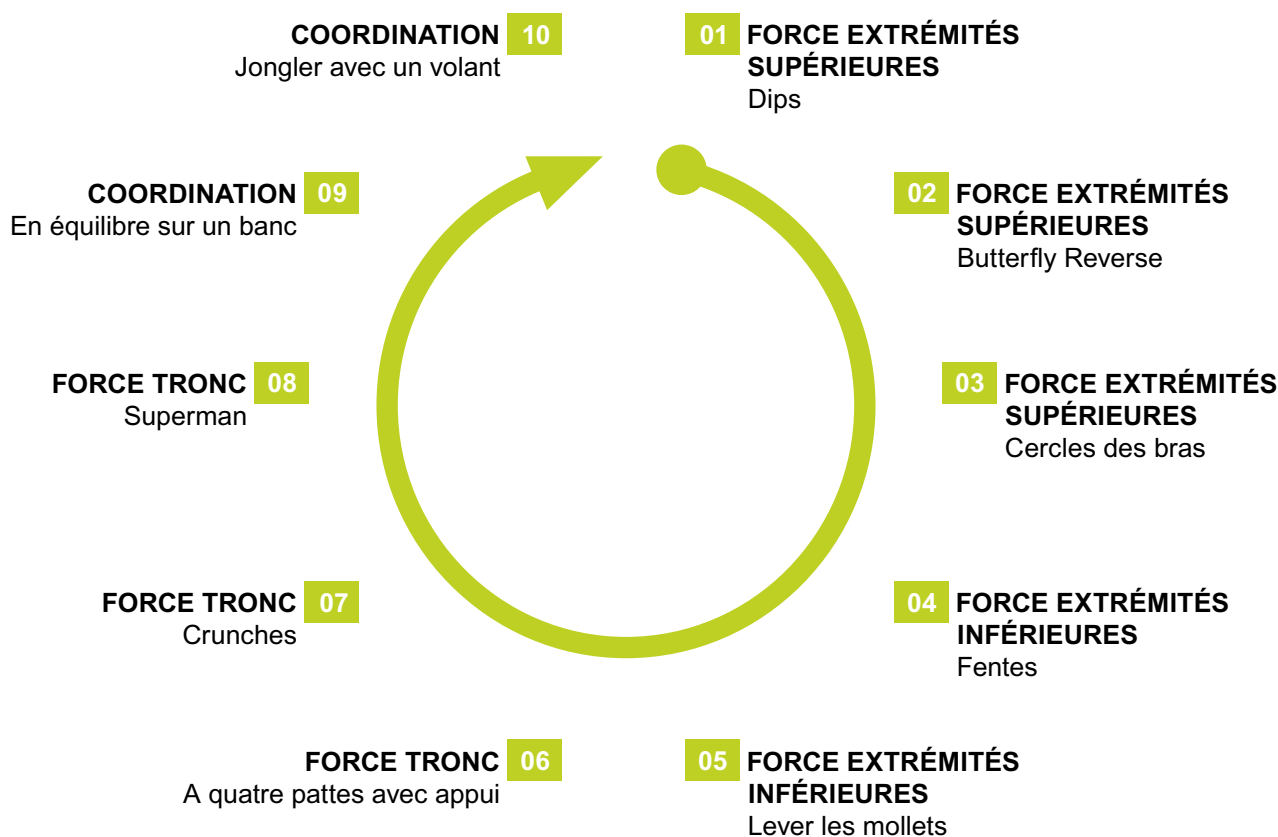
FORCE ET COORDINATION

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)



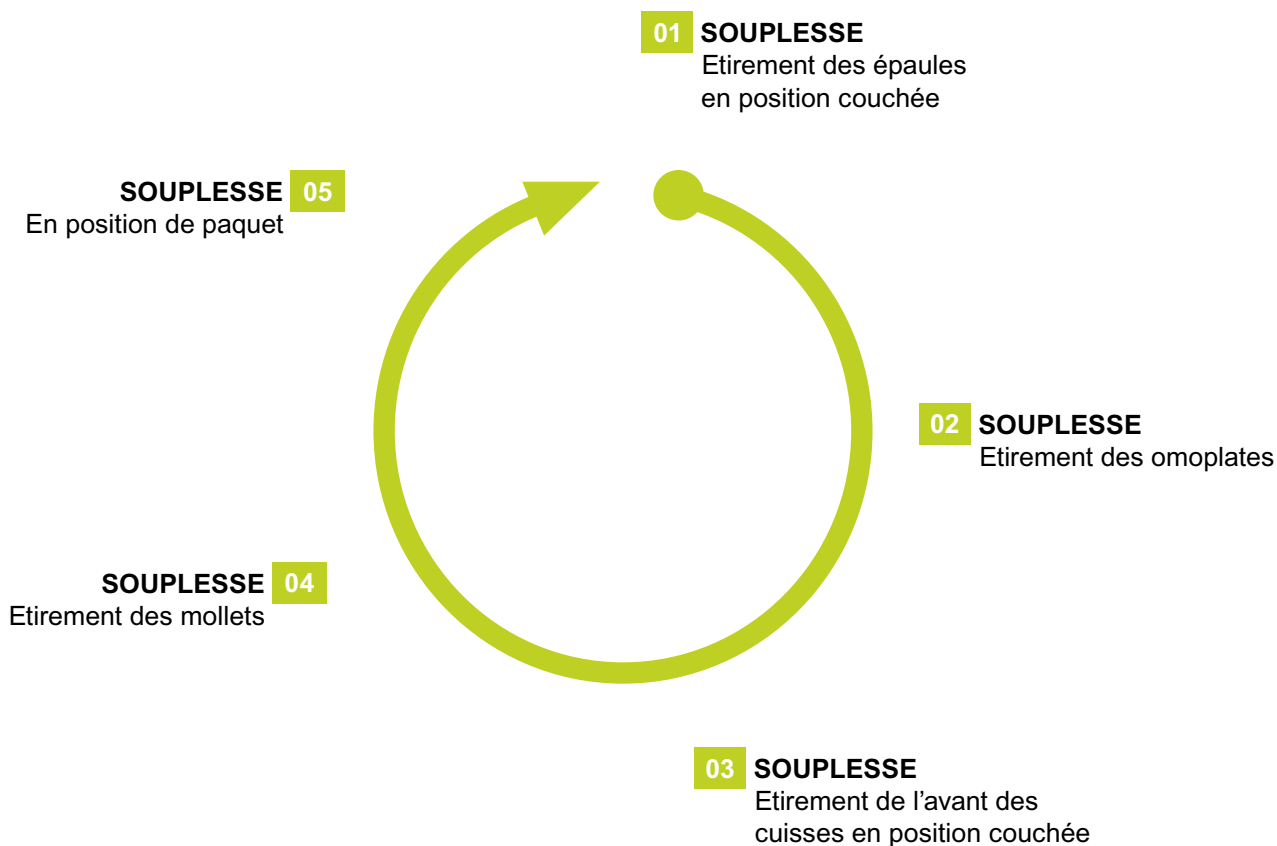
Matériel

- Anneaux balaçants
- Barres parallèles
- Caisson suédois
- Tapis fins
- Step ou banc
- Banc
- Ballon médical
- Petits poids
- Ballon
- Raquette de badminton avec volant

CIRCUIT 3

SOUPLESSE

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



CIRCUIT 3

FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



Dips avec jambes écartées

ES.03.F



Dips avec jambes surélevées

ES.03.M



Dips aux barres parallèles

ES.03.E



Butterfly reverse 2 pas derrière le point de suspension

ES.07.F



Butterfly reverse 1 pas derrière le point de suspension

ES.07.M



Butterfly reverse sous le point de suspension

ES.07.E



Cercles des bras

ES.10.FME



Cercles des bras

ES.10.FME



Cercles des bras

ES.10.FME



Fentes

EI.03.F



Fentes avec impulsions

EI.03.M



Jumping fentes

EI.03.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 3

FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



A quatre pattes avec appui

TR.02.F



A quatre pattes avec appui, lever bras-jambre en alternant

TR.02.M



A quatre pattes avec appui, lever bras-jambe simultanément

TR.02.E



Crunches

TR.09.F



Crunches avec jambes levées

TR.09.M



Crunches avec jambes levées et poids

TR.09.E



Superman

TR.13.FME



Superman

TR.13.FME



Superman

TR.13.FME



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



Jongler avec un volant

CO.09.F



Jongler avec un volant, coup droit et revers

CO.09.M



Jongler avec un volant avec rotation

CO.09.E



CIRCUIT 3

SOUPLESSE



SO.01.TR En position de paquet



SO.03.ES Etirement des épaules en position couchée



SO.06.ES Etirement des omoplates



SO.10.EI Etirement des mollets



SO.02.EI Etirement de l'avant des cuisses en position couchée

