

CIRCUIT 4

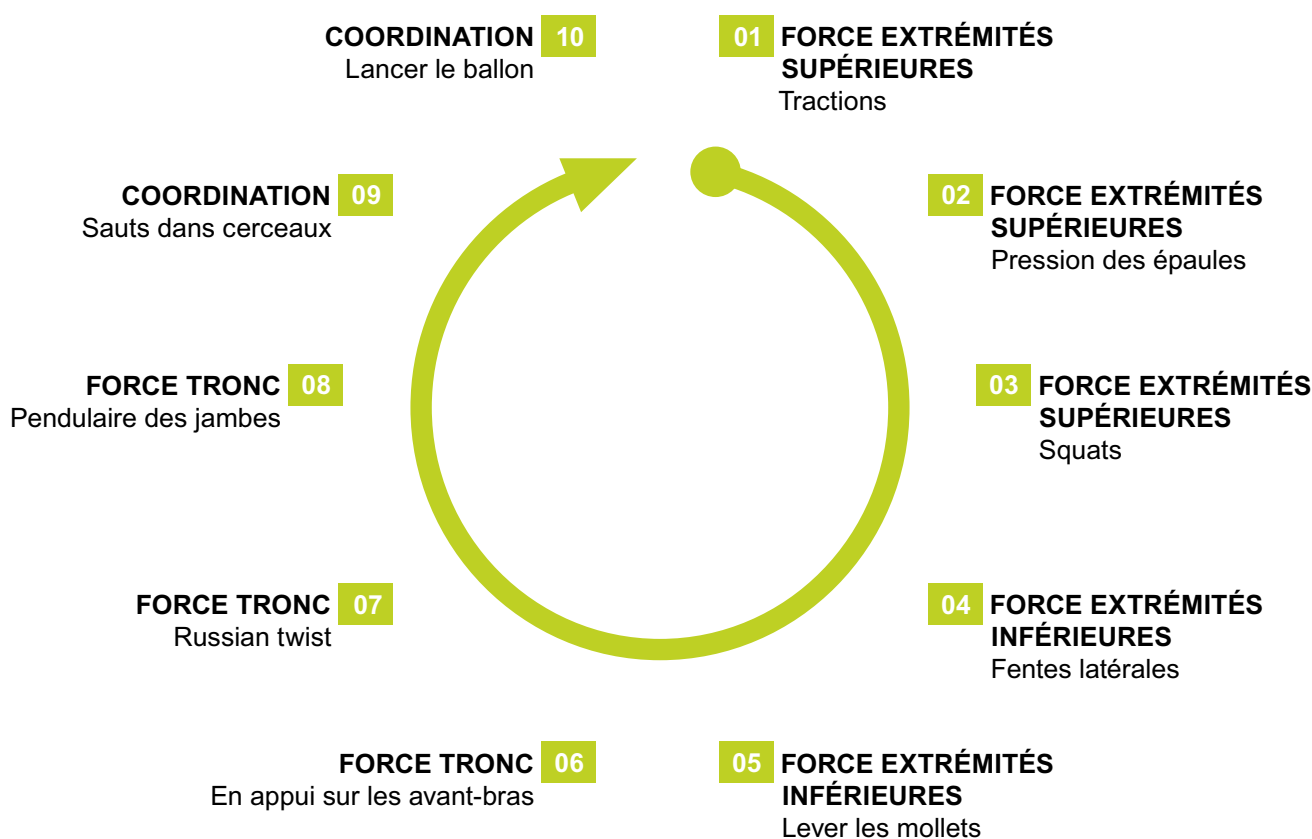
FORCE ET COORDINATION

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)



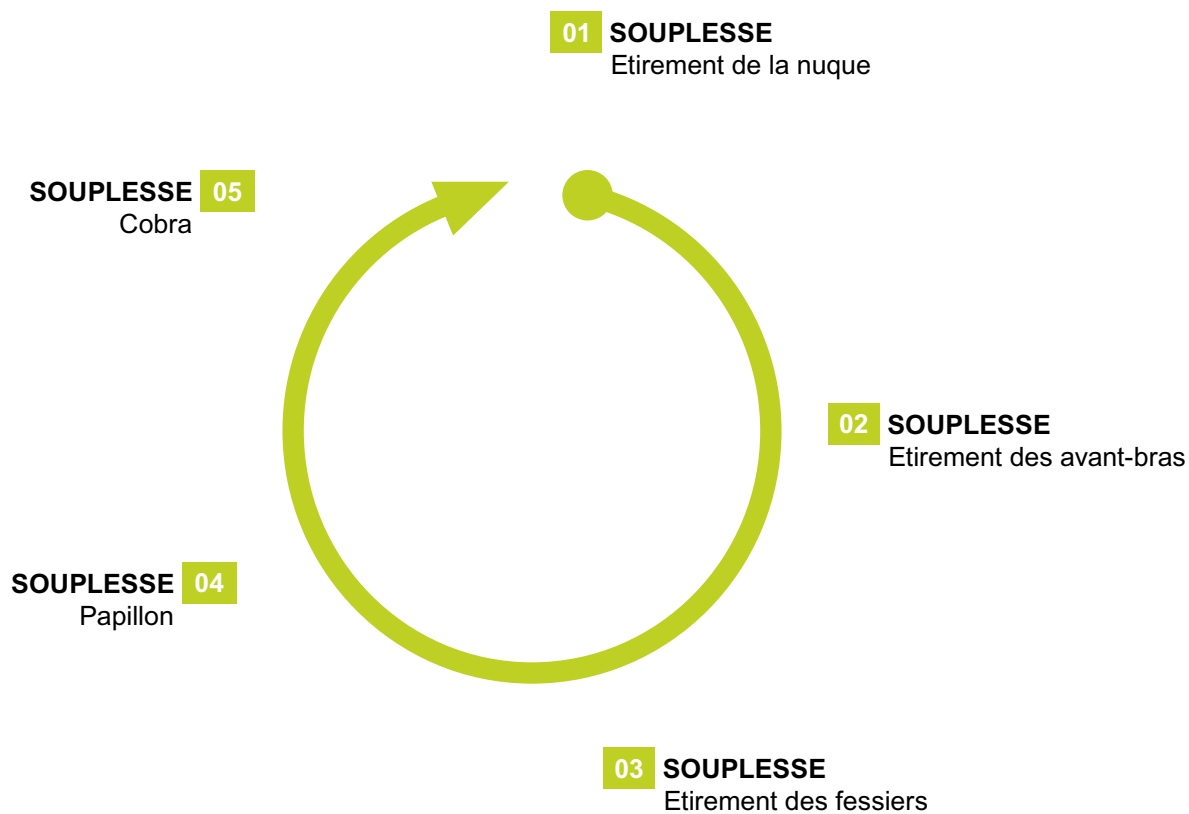
Matériel

- Barre
- Barre de reck
- Barres parallèles
- Caisson suédois
- Tapis fins
- Step ou banc
- Banc
- Petits poids
- Band thérapeutique
- Ballon de gymnastique
- Ballon médical
- Ballon
- Cerceaux

CIRCUIT 4

SOUPLESSE

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



CIRCUIT 4

FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



Ramer à l'horizontale
aux barres parallèles **ES.04.F**



Tractions avec
léger élan **ES.04.M**



Tractions **ES.04.E**



Pression des épaules avec
bande thérapeutique léger **ES.09.F**



Pression des épaules avec
bande thérapeutique moyen **ES.09.M**



Pression des épaules
avec poids **ES.09.E**



Squats **EI.01.F**



Squats avec impulsion **EI.01.M**



Squat Jumps **EI.01.E**



Fentes latérales
avec stop **EI.04.F**



Fentes latérales **EI.04.M**



Fentes latérales
avec poids **EI.04.E**



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



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



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



CIRCUIT 4

FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



A genoux, en appui sur les avant-bras

TR.04.F



En appui sur les avant-bras

TR.04.M



En appui sur les avant-bras sur un ballon de gymnastique

TR.04.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



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 4

SOUPLESSE



SO.09.TR Cobra



SO.08.ES Etirement de la nuque



SO.10.ES Etirement des avant-bras



SO.04.TR Papillon



SO.09.El Etirement des fessiers