

# Séance de gym n°2 : circuit training (30- 40 min)

## -Echauffement :

-course pendant 1 minute

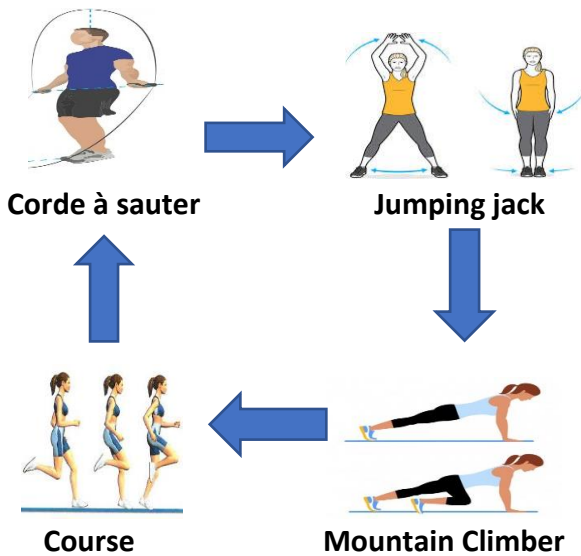
-10 montées de genoux +10 talons fesses

10 développé militaire = 10 élévations latérales = 10 10 élévations frontales = 10 biceps

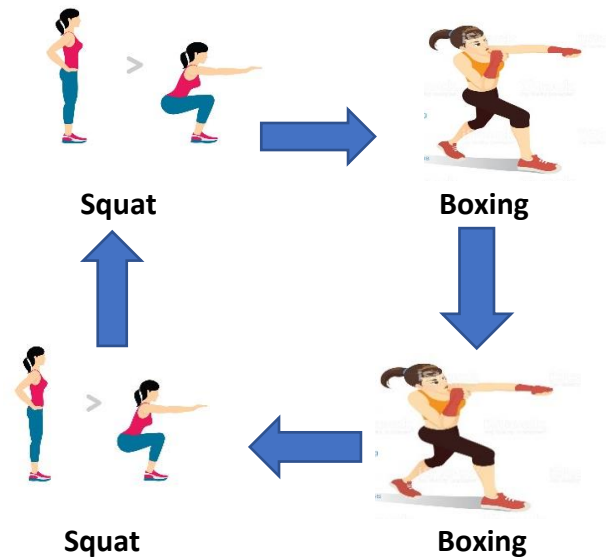
(Répéter 4 fois)

## -Corps de séance

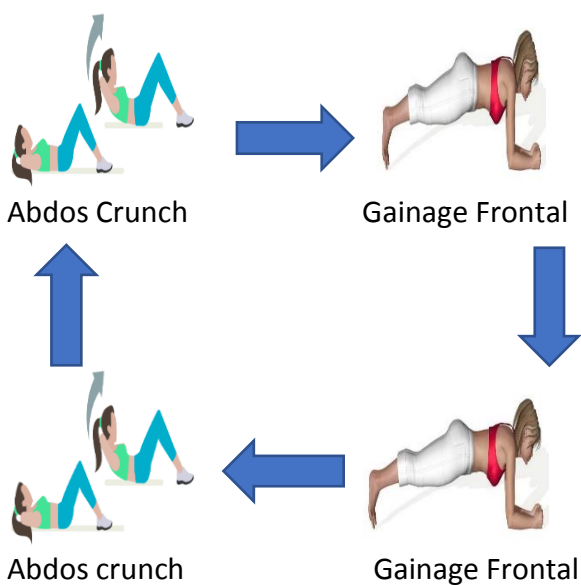
### Circuit n°1 :



### Circuit n°2 :



### Circuit n°3 :



-30 sec d'effort/ 15 sec de repos  
(entre chaque exercice)

-Prendre 1m 30 de repos  
(entre chaque circuit)

-répéter 3 ou 6 fois

### **Consignes de sécurité**

- Gagnez les abdos sur chaque mouvement
- Regardez droit devant soi pour tenir son dos droit
- Pensez à bien inspirer et expirer pendant l'exercice
- Poids du corps sur les talons et pieds largeur bassin (en position de squat)
- Pensez à rester bien droit des pieds à la tête (en position de gainage)
- Pensez à faire des étirements à chaque fin de séance
- Pensez à s'hydrater