

# CIRCUIT TRAINING PARENTS



Selon votre niveau, réalisez ce parcours 1 à 2 fois (débutant) ; 3 à 4 fois (niveau intermédiaire) ; 5 fois (bon niveau). Faîtes une pause de 2 minutes entre chaque série.

Matériel : tapis de gym ou une serviette de bain, chaussures de sport, bouteille d'eau.

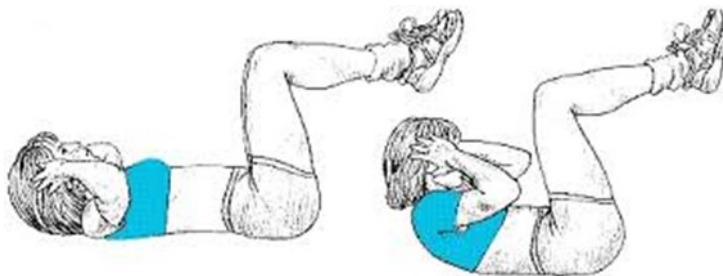
## **ECHAUFFEMENT:**

- *3 min d'échauffement articulaire* : cou, épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles (Effectuer de petites rotations de ces articulations de manière modérée)
- *5 à 6 minutes d'échauffement global* : corde à sauter, montée de genoux, talons-fesses, jumping jack



**Les exercices qui vont suivre se réalisent en 30'' d'effort / 30''de repos:**

## **• ABDOS:**



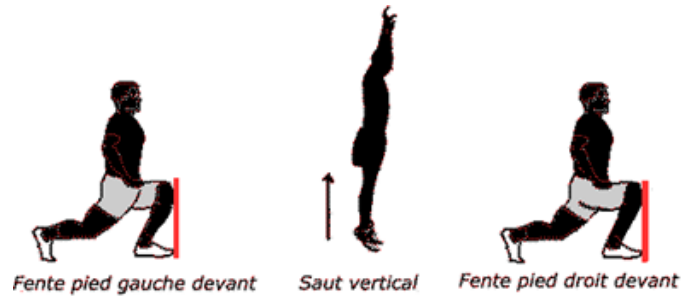
. MONTEES DE GENOUX:



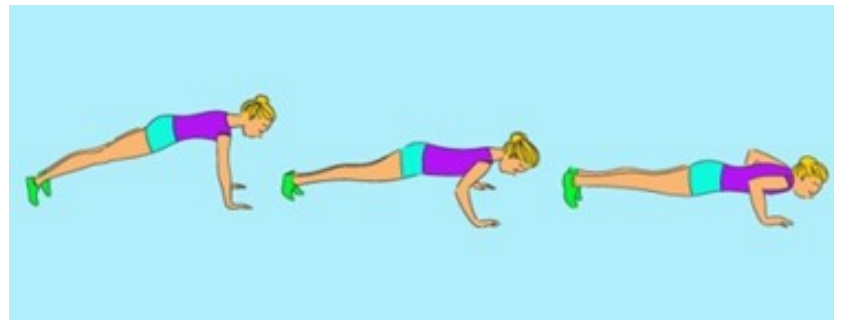
. GAINAGE:



. FENTES:



. POMPES:



. BURPEE:



# ETIREMENTS *(quelques idées):*

