

# Séance de gym n°7 : Renforcement musculaire (30- 40 min)

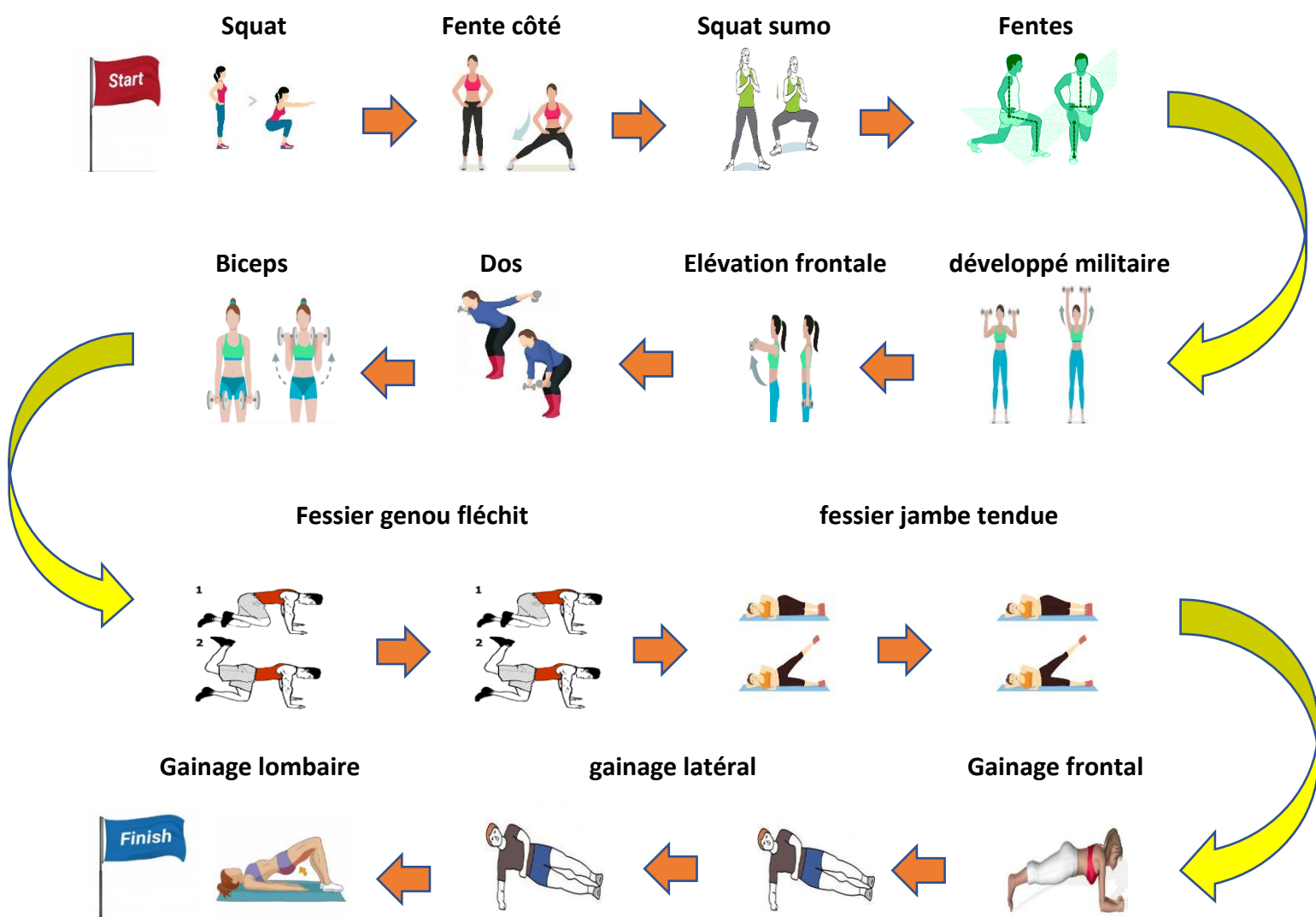
## -Echauffement :

-course pendant 1 minute

10 squats + 10 développés militaire → 10 fentes latérales + 10 élévations latérales/  
frontales

10 fentes frontales + 10 mouvements dos → 10 squats sumo + 10 biceps  
(A répéter 4 fois)

## -Corps de séance



**-Répétez le circuit 3 fois**

**-45 sec effort/15 sec repos ou 40 effort /20 repos**

**-Prenez 1 min de repos à la fin du circuit**