

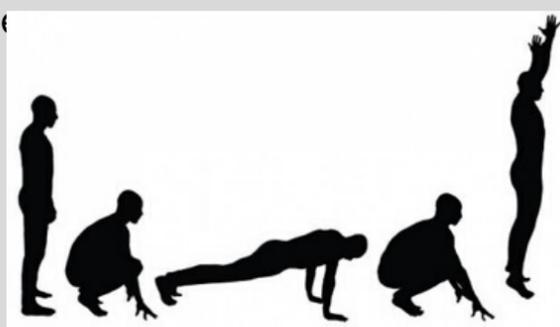
# CIRCUIT TRAINING SPÉCIAL HAUT DU CORPS

- CHAQUE MOUVEMENT EST À EFFECTUER PENDANT 30 SECONDES
- PAS DE PAUSE ENTRE CHAQUE MOUVEMENT
- CIRCUIT À EFFECTUER 4 À 6 FOIS SELON VOTRE NIVEAU AVEC 2MINUTES DE REPOS ENTRE CHAQUE TOUR

## 1 BURPEES

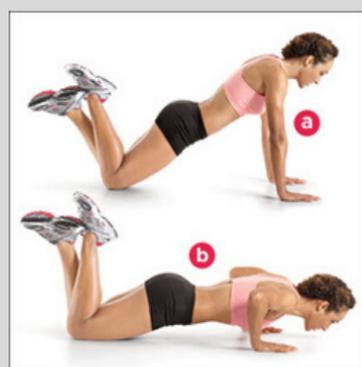
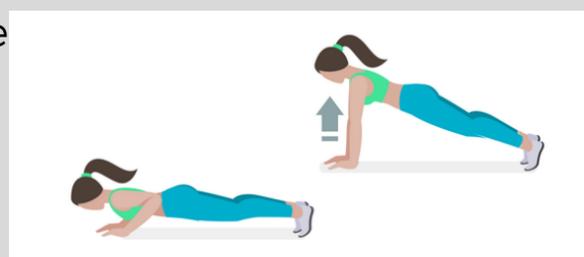
Commencez l'exercice dans la position du Squat, avec les mains posées devant vous au sol. Déplacez vos pieds en arrière, de sorte à être dans la position de pompes.

- Ramenez vos pieds par devant de sorte à vous retrouver de nouveau dans la position du Squat. Sautez le plus haut possible depuis la position de squat puis refaites le même mouvement



## 2 POMPES

Installez-vous face au sol, avec les jambes et les bras un peu écartés. Prenez alors appui sur la pointe des pieds et sur la paume des mains. Effectuez ensuite des flexions avec vos bras pour descendre tout doucement jusqu'à ce que votre poitrine effleure le sol, remontez doucement en poussant avec vos bras pour revenir à la position précédente. Vous pouvez les faire sur les genoux si le mouvement est trop dur.



## 3 DIPS

Munissez vous d'une chaise, placez la derrière vous, appuyez vous sur celle-ci avec vos mains, que vous écartez à largeur d'épaules. Vos jambes sont tendues et serrées, vos fesses dans le vide et seuls vos talons sont au contact du sol. Première phase du mouvement : faite descendre vos fesses doucement, grâce à un fléchissement maîtrisé des bras qui permet de résister à la pesanteur. Stoppez la descente une fois que la partie supérieure de vos bras est à peu près parallèle au sol. Deuxième phase: il vous faut remonter grâce à une extension de vos bras,



## 4 POMPES HINDU

Mettez vous en position de pompe traditionnelle mais avec les fessiers en position haute. Vous devez former un V à l'envers. A la descente, vous allez d'abord effleurer le sol avec votre menton, puis vos pectoraux et enfin vous tendez les bras

