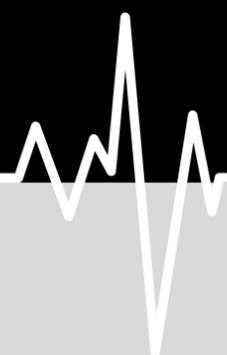


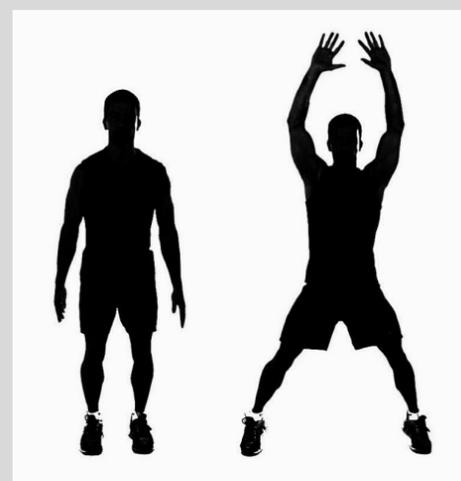
CIRCUIT TRAINING SPÉCIAL BAS DU CORPS

- CHAQUE MOUVEMENT EST À EFFECTUÉ PENDANT 30 SECONDES
- ENTRE CHAQUE MOUVEMENT: 10 À 20 SECONDES DE PAUSE
- CIRCUIT À EFFECTUER 4 À 6 FOIS SELON VOTRE NIVEAU



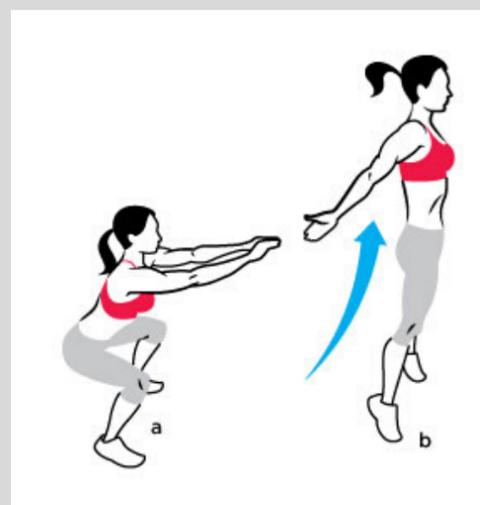
1 JUMPING JACK

Saut en écartant les jambes et rejoignant les mains au-dessus de la tête en les montant latéralement, suivi d'un autre pour le retour en position jambes serrées et bras ballants.



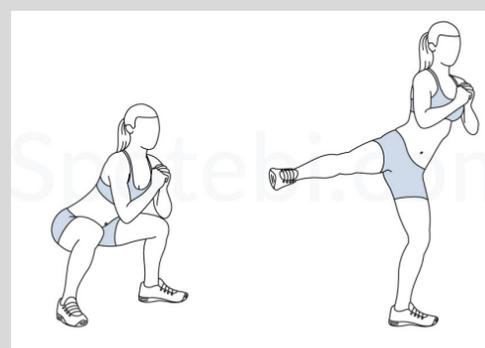
2 SQUAT SAUTÉ

Exercice qui combine un squat et un saut vertical. Pieds placés largeur d'épaules, poids du corps sur les talons. Placez-vous en position de demi-squat, puis sautez le plus haut possible. A la réception, remplacez-vous immédiatement en position de demi-squat.



3 SQUAT AVEC KICK LATÉRAL

Pieds placés largeur des épaules, les orteils parallèles ou légèrement vers l'extérieur, poids du corps sur les talons. Descendez en position de squat et tout en remontant, donnez un coup de pied sur le côté. Alternez une jambe puis l'autre.



4 FENTE SAUTÉ

Positionnez-vous en fente, les genoux fléchis à 90°. Bombez le torse et descendez le genou arrière vers le sol en conservant votre tibia avant aussi vertical que possible. Effectuez un saut vertical énergiquement et inversez la position des jambes en cours de saut. Réceptionnez-vous en fente, la position des jambes inversée.



5 FENTE CROISÉES

Bombez le torse et faites un large pas en arrière avec une jambe, puis croisez-la derrière votre pied arrière tout en abaissant les hanches. Fléchissez le genou arrière en direction du sol, tout en maintenant le tibia avant aussi vertical que possible. Poussez pour revenir à la position initiale. Alternez une jambe puis l'autre.

