



TRAINING RUSHTY

CIRCUIT TRAINING			
1 SERIE =	2x4 EXERCICES	SERIES	3 ou 4
TEMPS D'EFFORT (sec)	20	TEMPS DE RECUP ENTRE EXERCICES (sec)	10
RECUP ENTRE LES SERIES	3 MIN	INTENSITE	MAX
EXERCICES			
1-ACCELERATION SUR PLACE		2-MOUNTAIN CLIMBER	
			
3-JUMPING JACK		4-GAINAGE MILITAIRE	
			
3 MINUTES DE RECUPERATION (s'hydrater)			

SUITE...

<u>EXERCICE</u>	<u>CHARGE (kg)</u>	<u>SERIE</u>	<u>REPETITIONS</u>	<u>RECUP ENTRE SERIES (sec)</u>	<u>TEMPO</u>
SQUATS SAUTES	PDC	1	15	45	2/1/1/0
	PDC	2	15	45	2/1/1/0
	PDC	3	15	45	2/1/1/0
	PDC	4	15	60	2/1/1/0
	PDC	5	15	60	2/1/1/0

3 MINUTES DE RECUPERATION (s'hydrater)

<u>EXERCICE</u>	<u>CHARGE (kg)</u>	<u>SERIE</u>	<u>REPETITIONS</u>	<u>RECUP ENTRE SERIES (sec)</u>	<u>TEMPO</u>
POMPES	PDC	1	10	45	2/0/1/0
	PDC	2	10	45	2/0/1/0
	PDC	3	10	45	2/0/1/0
	PDC	4	10	60	2/0/1/0
	PDC	5	10	60	2/0/1/0
	Possible sur les genoux				

LET'S GO !