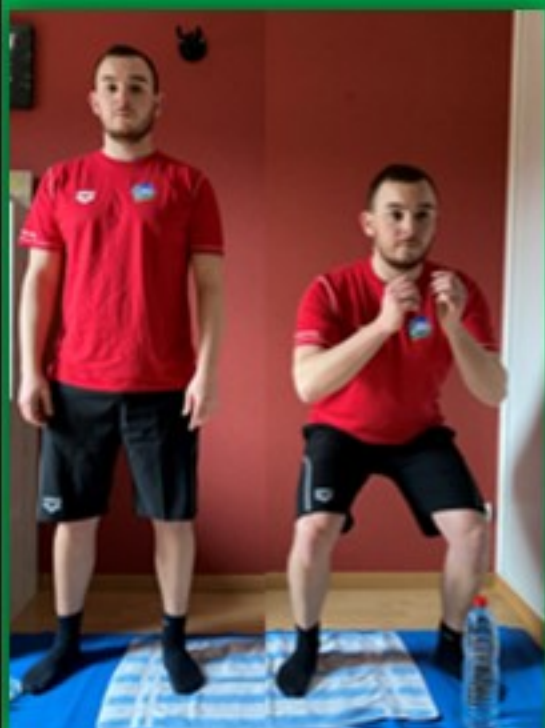


**Circuit training à réaliser 5 fois**  
**Pause 1 minute 30 après chaque tour**  
**(Prévoir corde à sauter)**

### Squats



**20 répétitions**

Dos droit  
Poids sur les talons

### Touchés de talons



**30 répétitions**

Toucher talons avec  
la main. Alternier D/G

### Pompes



**10 répétitions**

Alignement du corps  
Mains sous la ligne des  
épaules

### Corde à sauter



**Minimum  
1 min**

Corps gainé  
Position droite

### Mountain climber



**20 répétitions**

Corps aligné  
Ramener genoux aux  
coudes en alternant

### Gainage chaise



**minimum  
30 secondes**

Genoux à 90°  
Dos plaqué au mur