
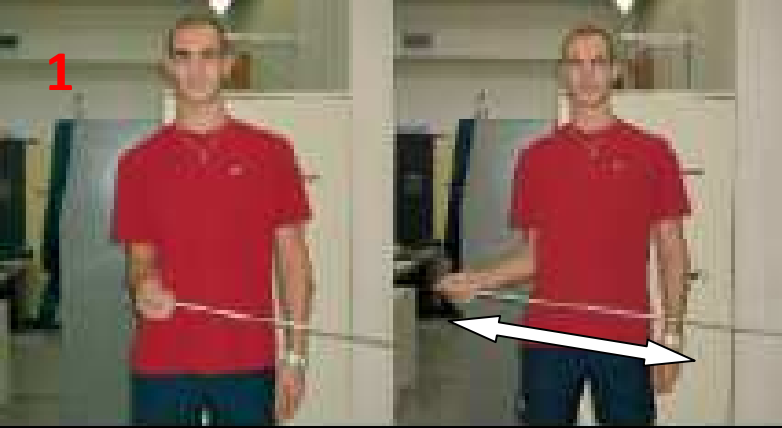

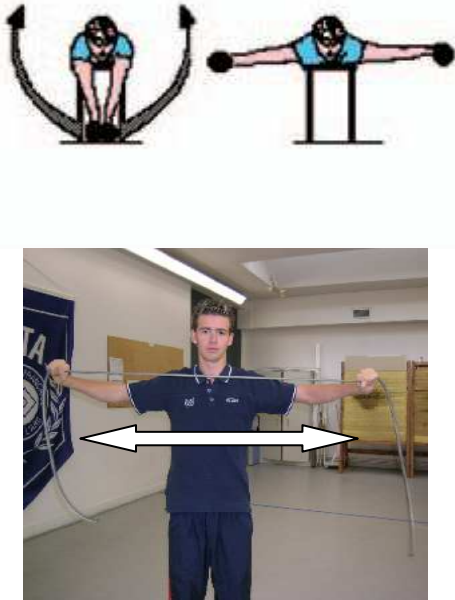
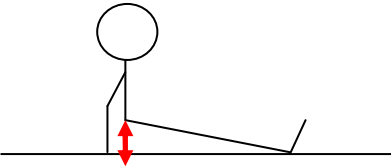

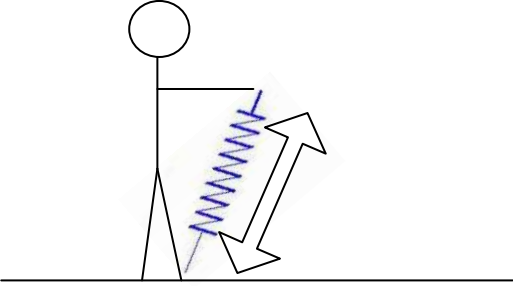
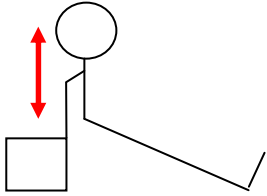
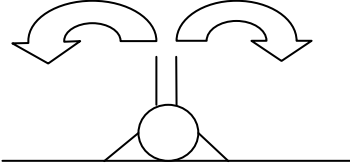


## Circuit training A

Exercice	Outil/Situation/Consignes	Explication/dessin
CRUNCHS	<p style="text-align: center;">TAPIS</p> <p>Décoller les pieds de terre et amener le buste vers l'avant</p>	
ROTATEUR EXTERNE	<p style="text-align: center;">ELASTIQUE</p> <p>Mouvement extérieur du bras puis revenir à la position 1 en maîtrisant le retour</p>	
CHAISE	<p style="text-align: center;">MUR</p> <p>S'appuyer sur le mur et maintenir la position</p>	
OISEAUX	<p style="text-align: center;">BANCS+HALTERES</p> <p>Variante : Debout avec élastique (bras tendu devant, puis ouverture des bras avec élastique jusqu'à l'amplitude max)</p>	
DECOAPTATION	<p style="text-align: center;">TAPIS</p> <p>Position assise, bras derrière le dos, petit mouvement pour décoller légèrement le derrière</p>	

RETROPULSION	<p>ELASTIQUE</p> <p>Mouvement d'avant en arrière en contrôlant le retour vers l'avant</p>	
ANTEPULSION	<p>ELASTIQUE</p> <p>Mettre l'élastique sous les pieds Tendre les bras devant et faire des mouvements du bas vers le haut en contrôlant le retour vers le bas</p>	
DIPS	<p>BANC</p> <p>Mouvements max verticaux</p>	
OBLIQUES « ESSUIE GLACE »	<p>TAPIS</p> <p>Allongé, pieds décollés du sol, faire des mouvements droite et gauche avec les jambes repliées et jointes (amplitude max)</p>	
ARAIGNEE	<p>SOL</p> <p>Membres écartés et dos parallèle au sol Maintenir la position</p>	