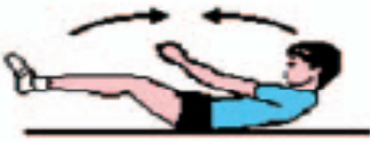
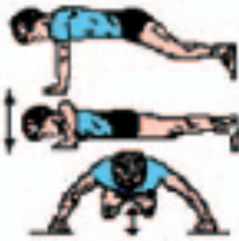
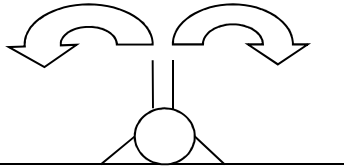
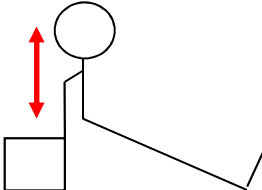



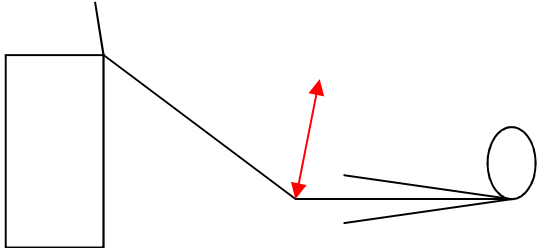


## Circuit training B

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>	
POMPES	<p style="text-align: center;">TAPIS</p>	
OBLIQUES « ESSUIE GLACE »	<p style="text-align: center;">TAPIS</p> <p>Allongé, pieds décollés du sol, faire des mouvements droite et gauche avec les jambes repliées et jointes (amplitude max)</p>	
DIPS	<p style="text-align: center;">BANC</p> <p>Mouvements max verticaux</p>	
DELTOIDES	<p style="text-align: center;">ELASTIQUE</p> <p>Debout, bras en croix et épaules basses</p>	
GAINAGE	<p style="text-align: center;">TAPIS</p> <p>S'asseoir, décoller les pieds du sol et maintenir la position la plus stable possible</p>	

<p>OISEAUX</p>	<p>Debout avec élastique (bras tendu devant, puis ouverture des bras avec élastique jusqu'à l'amplitude max)</p>	
<p>RETROPULSION</p>	<p>ELASTIQUE  Mouvement d'avant en arrière en contrôlant le retour vers l'avant</p>	
<p>TRONC EXTENSION</p>	<p>TAPIS+BANC  Mettre les pieds sur le banc, et s'allonger sur le tapis, les bras le long du corps Monter le corps à l'horizontale</p>	
<p>ANTEPULSION</p>	<p>ELASTIQUE  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>	