
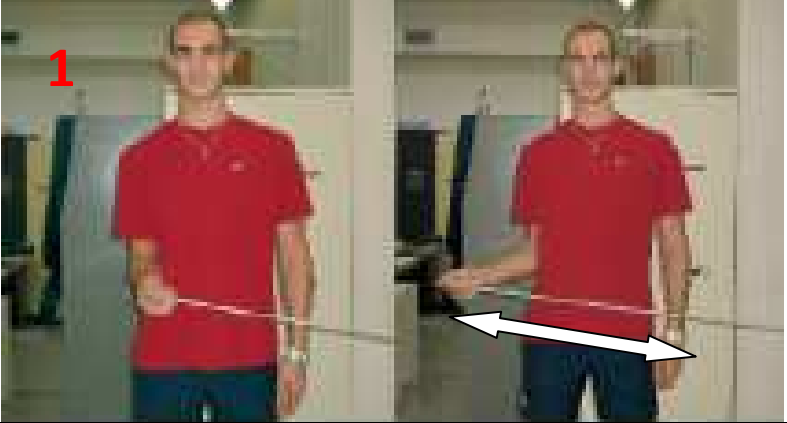



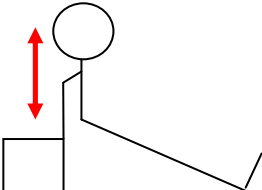
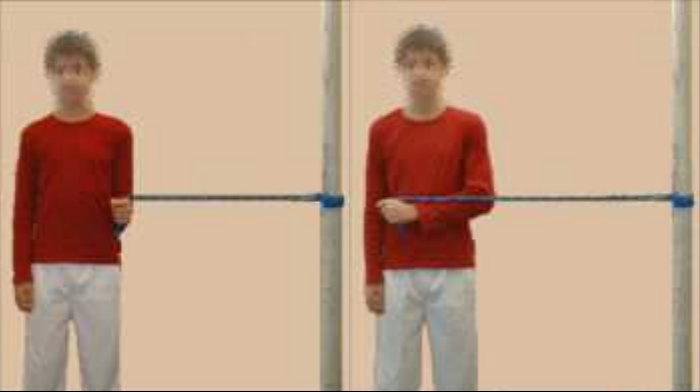
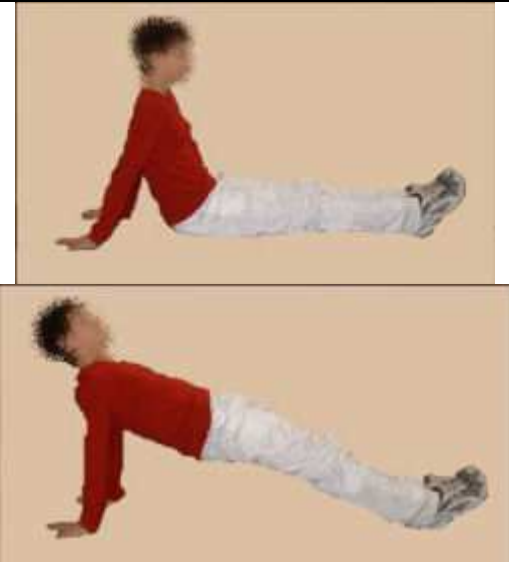


Circuit training C

Exercice	Outil/Situation/Consignes	Explication/dessin
RENFORCEMENT ABDOMINAUX (grand droit haut)	TAPIS Décoller les pieds de terre et amener le buste vers l'avant	
ROTATEURS EXTERNES	ELASTIQUE Mouvement extérieur du bras puis revenir à la position 1 en maîtrisant le retour	
GAINAGE	SOL En appui sur les coudes, le corps droit et jambes jointes – Maintenir la position 30 secondes	
OISEAUX	ELASTIQUE Debout avec élastique (bras tendu devant, puis ouverture des bras avec élastique jusqu'à l'amplitude max)	
RHOMBOIDES	ELASTIQUE Maintenir la position pendant 20 secondes	
DIPS	BANC Mouvements max verticaux	

<p>ROTATEURS INTERNES</p>	<p>ELASTIQUE</p> <p>Coude collé au tronc, mouvement vers l'intérieur</p>	
<p>RENFORCEMENT DES LOMBAIRES</p>	<p>TAPIS</p> <p>Maintien de la position – tête vers le plafond</p>	
<p>EPAULES – EXTENSEUR DU POIGNET</p>	<p>ELASTIQUE</p> <p>Paume des mains vers le sol – Réaliser des élévations latérales</p>	