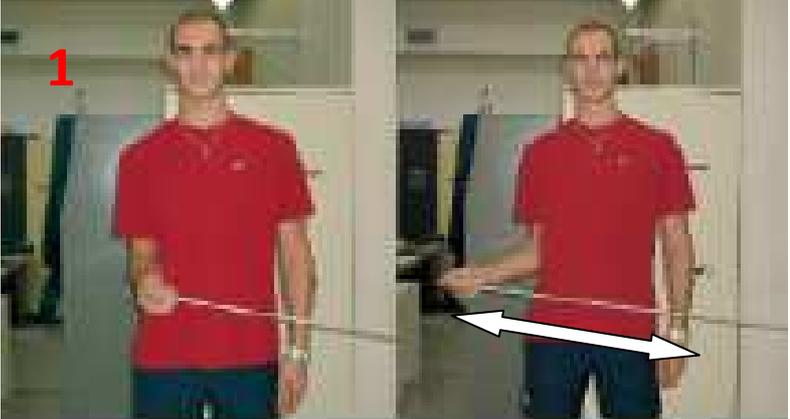
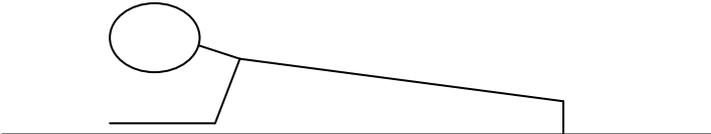
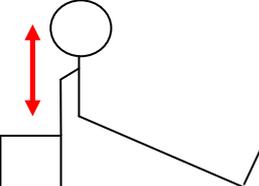
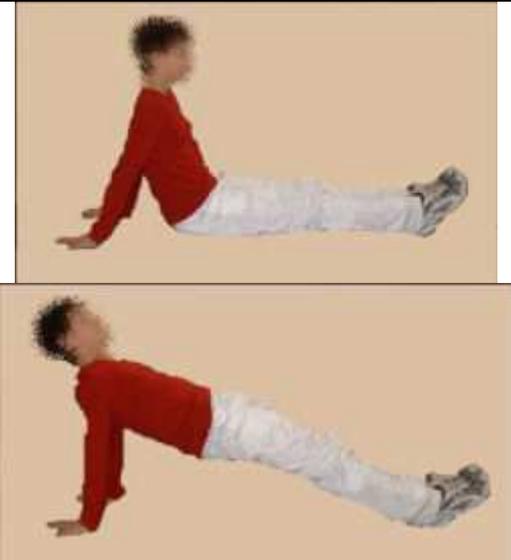


Circuit training C

| 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> |  |