

## Semaine 2 : Circuit training



**Objectif :** Réaliser une suite de 6 exercices en alternant temps de travail et temps de récupération.

**2 niveaux de pratique sont proposés :**

**- Niveau 1 :**

Réaliser les 6 exercices en réalisant **un maximum de répétitions tout en préservant la justesse du mouvement** pendant **15 secondes d'effort** (sauf la planche et la cuillère qu'on maintient pendant 15")

Prendre **15 secondes de récupération** entre chaque exercice

Faire **3 séries/ 2 minutes de récupération** entre chaque série

**- Niveau 2 :**

Réaliser les 6 exercices en réalisant **un maximum de répétitions tout en préservant la justesse du mouvement** pendant **30 secondes d'effort** (sauf la planche et la cuillère qu'on maintient pendant 30")

Prendre **15 secondes de récupération** entre chaque exercice

Faire **3 séries/ 2 minutes de récupération** entre chaque série

EXERCICES	NIVEAU 1 (3 séries)		NIVEAU 2 (3 séries)	
	TRAVAIL	RECUP	TRAVAIL	RECUP
1-Gainage statique planche	15"	15"	30"	15"
2-Gainage touche épaules	15"	15"	30"	15"
3-Gainage genoux coudes	15"	15"	30"	15"
4-Abdos statique cuillère	15"	15"	30"	15"
5-Abdos dynamiques crunch	15"	15"	30"	15"
6-Fentes dynamiques	15"	2'Récup	30"	2'Récup