PPG Intermédiaire

Circuit Training 30” d’exercice / 30” repos actif

(voici un lien pour avoir un Timer 30/30: https://www.youtube.com/watch?v=t_Bb4PfLvJE)

Le Repos Actif se fait en « Jumping Jack » (dans les circuits ci-dessous, seul les exercices sont donnés)

Les séries sont à répéter 2 à 4 fois en fonction de votre niveau de forme.

Lundi / Mercredi / Vendredi —> circuit n° 1
Mardi / Jeudi / Samedi —> Circuit n° 2

Pensez toujours à vous échauffer en début de séance et vous étirer après la séance et évidement à bien vous hydrater.
Bonne séances

Circuit n°1

- Gainage comando (cf ppg précédentes avec photo)
- Burpees
- Abdos (crunch)
- Pompes
- Abdos obliques
- Pompes d’ours (apres la pompe revenir en position debout en reprochant les mains des pieds)

—> 1 minute de récupération avant la série suivante

Circuit n°2

- Chaise (position statique sur le mur)
- gainage costal en étoile
- Squats
- Gainage costal en étoile (autre coté)
- burpees sans la pompe
- Squat sautés

—> 1 minute de récupération avant la série suivante