

Chaque élève choisit son propre circuit.

### Niveau 1 DEBUTANT



Gainage face au sol



Maintenir la position de chaise



Monter et descendre une marche, le plus vite possible



Dips: renforcement des triceps



Gainage sur les mains, toucher en alternance, l'épaule droite puis l'épaule gauche.



Fente arrière en alternance jambe gauche/droite



Gainage latérale, monter et descendre la jambe. Effectuer une fois l'exercice à gauche, puis droite.



Corde à sauter



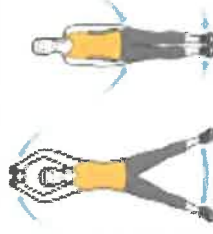
-monter et descendre sur la même jambe, -effectuer la même chose des 2 cotés.



Bridge (maintenir le bassin surélevé)



gainage latérale à effectuer des 2 cotés

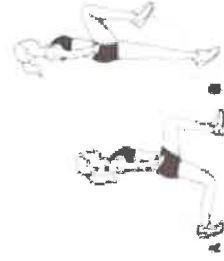


jumping jack (cardio)

### Niveau 3 EXPERT



Pompages



fente sautée à effectuer sur la jambe gauche puis faire de même à droite



Burpees



Burpees



Pompages sur les genoux ou sur les pieds



Dips: renforcement des triceps



Bulgarian squat à effectuer sur chaque jambe



-monter et descendre sur la même jambe, -effectuer la même chose des 2 cotés.



Mountain climber. (monter un genou puis l'autre vers la tête le plus vite possible)