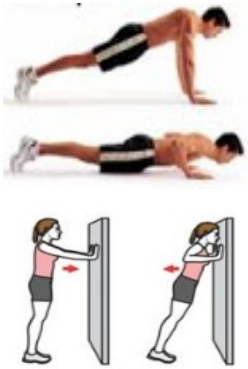
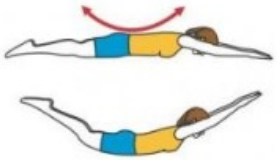
Training confinement – 1

4 tours de circuit (suite des 6 exercices) avec 45 secondes de repos entre chaque tour

POMPES (OU POMPES MUR)	MOUNTAIN CLIMBER	SQUAT	PASSAGE MAINS / AVANT BRAS	FENTES	SUPERMAN
					
15 fois	15 fois	15 fois	15 fois	15 fois	15 fois
• Garder le dos plat • Être bien gainé Si les pompes traditionnelles sont trop difficiles, faire les « pompes mur » ci-dessus, ou les faire à genou et non en appui sur les pieds.	• Dos droit, mains fixes, les membres inférieurs viennent se rapprocher du torse à tour de rôle, les abdos sont contractés.	• Les pieds sont écartés largeur d'épaule (les écarter un peu plus et ouvrir les pieds vers l'extérieur si cela est trop dur) • Ne pas rentrer les genoux sur la descente • Avoir le dos bien droit • Regarder en face pour que la tête soit dans l'alignement de la colonne vertébrale.	• Garder les dos bien droit et la tête dans le même alignement • Les abdos sont contractés • Penser à bien respirer tout le long du mouvement	• Le genou du pied d'appui ne doit pas dépasser le pied • Descendre le dos bien droit • Les deux genoux sont à 90° • Le poids est le même sur chaque pied	• Lever les bras et les jambes le plus haut possible • Bloquer en position 2s