




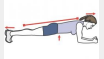














NOM: PRENOM:			 Préparation physique générale TYPE CIRCUIT TRAINING => 1 minute par atelier / 30s de repos entre chaque exercices, à réaliser 2 fois par semaine avec un jour de repos minimum entre les circuits. Gainage => j'essaie de tenir le max. Sinon => max de répétitions .							
schémas	Muscles	Exercices	1	2	3	4	5	6	7	8
	-quadriceps -fessiers	Squats								
	-pectoraux -triceps	Pompes largeur d'épaules								
	-Dorsaux -Biceps	Rameur au poids du corps								
	-Dorsaux -Fessiers	Gainage super man								
	-Abdominaux : grand droit.	Gainage facial								
	-Abdominaux obliques	Gainage latéral G.								
	-Abdominaux obliques	Gainage latéral D.								
	ischios, fessiers, quadriceps , deltoïdes, trapèze, triceps , abdominaux	Burpees								
	ischios, fessiers, quadriceps , deltoïdes ,triceps , abdominaux	Montain climber								
	Ensemble du corps	course sur place								
	Abducteur / adducteur /deltoïdes trapèze	jumping jack								
Difficulté ressentie de 1(très facile),2 (facile),3 (moyen) 4 (difficile), 5 (très difficile)?										

Fiche: Etirement

S'étirer les lendemain des circuits => 30 secondes minimum par étirements et sans forcer. Vous devez sentir le muscle s'étirer sans douleur.

Haut du corps	Triceps + pectoraux	Biceps + fléchisseurs des avant bras	Trapèze
			
Milieu du corps	Abdominaux obliques + grand dorsal	Abdominaux grand droit	Dorsaux
			
Bas du corps	Quadriceps	Ischios-jambiers	Les fessiers
	