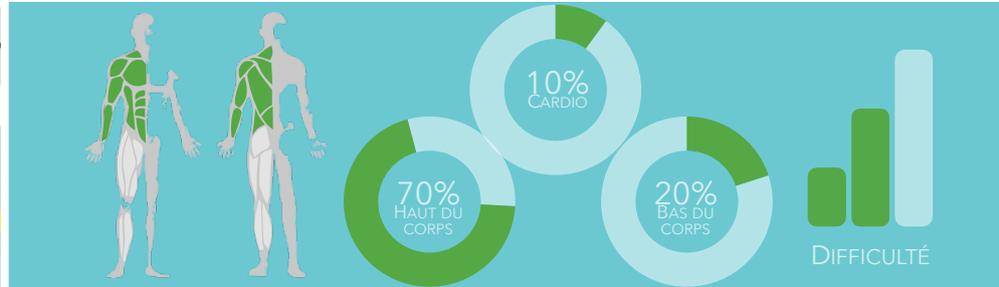
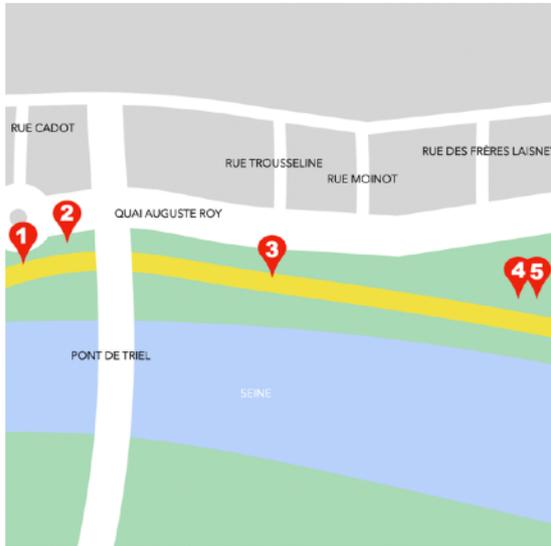


CIRCUIT FORME

QUAI DE SEINE



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

EXERCICE 1

ESCALIER : SQUATS JUMP

📍 ESCALIERS DES BORS DE SEINE

POSITION INITIALE // Devant les escaliers prêt à les monter.

RÉALISATION // Montez les escaliers en réalisant des squats jump à chaque marche. Regardez devant vous, amortissez chaque saut en fléchissant les jambes. Gardez le dos droit et les abdos contractés

RESPIRATION // Respirez normalement tout le long de l'exercices

4 ALLERS-RETOURS, 60 SECONDES DE REPOS



EXERCICE 2

POMPES SURÉLEVÉES

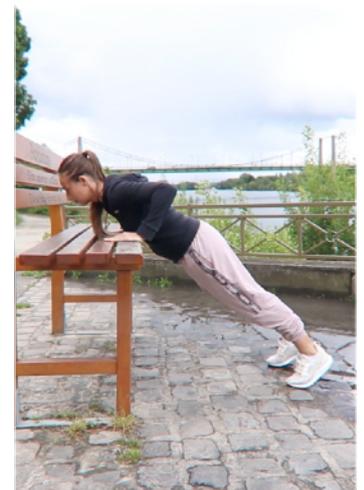
📍 LE GRAND BANC

POSITION INITIALE // Debout, face au banc, les deux mains posées. Reculez vos pieds de manière à être en appuis sur vos bras.

RÉALISATION // Faites une pompe en fléchissant vos coudes. Veillez à garder la sangle abdominale serrée.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et expirez sur la montée

20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 30 SECONDES DE REPOS



EXERCICE 3

ABDOS DIPS

 RUE TROUSSELINE.

POSITION INITIALE // Le dos est collé au dossier. Les coudes et les avants bras sont sur la barre. Les mains tiennent les poignées. Les jambes sont tendues.

RÉALISATION // Faites des élévations des genoux vers la poitrine. Contrôlez la descente puis recommencez. Tendez les jambes pour augmenter la difficulté.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

15 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 4

TRACTION

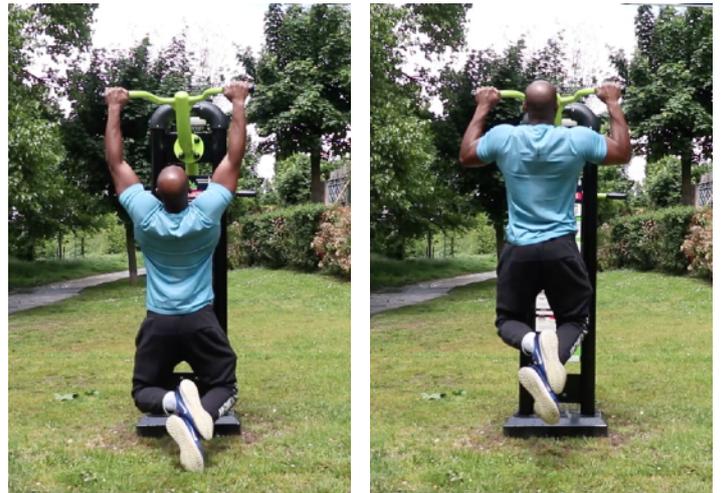
 GRAND CERISIER

POSITION INITIALE // Debout, placez vos mains sur les poignées. Les bras sont tendus

RÉALISATION // Réalisez une traction en tirant avec les bras. Contrôlez la descente puis recommencez sans toucher le sol avec les jambes. Reposez les pieds entre chaque traction pour rendre l'exercice plus facile.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

Photos exercice 4



EXERCICE 5

TIRAGE AU ANNEAUX

 GRAND CERISIER

POSITION INITIALE // Saisissez les anneaux dans chaque main. Avancez vos pieds et tendez les bras. Plus l'inclinaison de votre corps sera grande, plus l'exercice sera difficile.

RÉALISATION // Tirez les anneaux en écartant les bras. Gardez les coudes sur la même ligne que les épaules.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

