

Programme de mise en forme

Échauffement (3 minutes)

- Rotations des épaules, des bras et des chevilles.
- Squats légers.
- Étirements dynamiques

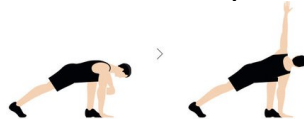
Circuit d'entraînement (15 minutes)

Réalise les exercices en circuit. Enchaîne sans prendre de repos. Fais autant de tours que possible dans le temps imparti.

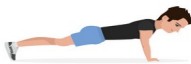
1. Squats (10 répétitions).



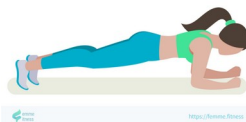
2. Fentes inversées avec rotation du torse (10 répétitions par jambe).



3. Pompes (10 répétitions).



4. Planche (45 secondes).



5. Burpees (5 répétitions).



Retour au calme (2-3 minutes)

Étirements légers pour les muscles des jambes, du dos, des épaules et des bras.