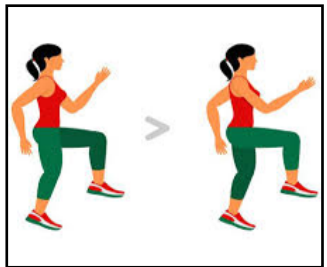


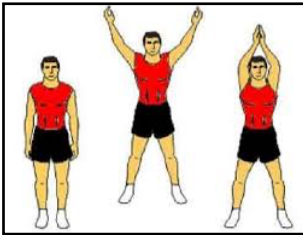
**ATELIER 1  
BURPEES**  
N1 sans saut / N2 avec saut



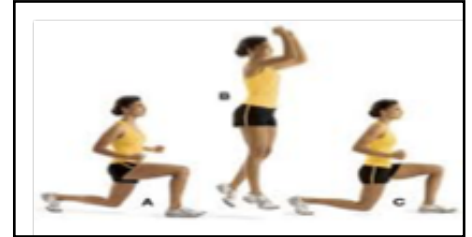
**ATELIER 7  
MONTEE DE GENOUX**



**ATELIER 2  
JUMPING JACK**



**ATELIER 3  
FENTES SAUTEES**



**ATELIER 4  
MOUNTAIN CLIMBER**



**ATELIER 5  
PLANCHE OBLIQUE**



**ATELIER 6  
SUPERMAN ou SUPERWOMAN**



**7 Exercices « Cardio »**

1 Circuit à réaliser 1,2 ou 3 fois en fonction de votre motivation et du temps disponible (7', 14' ou 21'), 2 à 3 fois par semaine.

**OBJECTIF :** Réaliser un max de répétitions de mouvement à chaque passage  
exercice 6 : amener le bassin vers le sol et remonter sans le toucher  
exercice 7 : amener les jambes et les épaules vers le sol sans le toucher et remonter

**Protocoles possibles :**  
30 secondes d'effort/ 30 secondes de récupération entre chaque atelier OU  
45" secondes d'effort / 15" secondes entre chaque atelier

Récupération de 2' à 3' minutes à la fin de chaque circuit **UNIQUEMENT**  
Vous pouvez utiliser les différents niveaux de difficulté d'exercices du circuit renforcement pour adapter la difficulté de votre circuit cardio