

# CIRCUIT

## Retour de fêtes

Pour cette nouvelle année, je vous souhaite tous mes meilleurs vœux, santé, bonheur et surtout de bons entraînements !!!!

Ce mois-ci dans votre magazine, je vous propose un circuit « dominante travail au poids de corps » pour un retour à l'entraînement des plus efficace après les fêtes !!

**LE PRINCIPE :** enchaînements de 6 exercices pour optimiser la résistance musculaire, pour rester fort et être polyvalent dans les sports de combat. Exécutez ce circuit 2 fois par semaine pendant 1 mois en plus de votre entraînement « combat ». Tentez chaque semaine de faire plus de répétitions que la semaine passée.

**CONSIGNES** Enchaîner les 6 exercices sans temps de repos, prendre 2 minutes de récupération entre les circuits que vous réalisez 4 fois à la suite.



**1 Pompes sur banc**  
Répétitions maximales



**2 Traction barre fixe**  
Répétitions maximales



Récupération  
2 mn entre  
les circuits

### PROGRAMME POUR L'EFFICACITE SPORTIVE

**3 DIPS**  
Répétitions maximales

**4 Biceps poulie basse**

Trouver sa charge de travail pour réussir 12 répétitions au 1er passage, maintenir la même charge pour les 3 autres.

**5 DIPS entre 2 banc**  
Répétitions maximales

Récupération  
2 mn entre  
les circuits

**6 Abdos CRUNCH**  
50 répétitions

#### CONSEIL DU COACH

- Respectez le temps de récupération entre les circuits
- Une concentration extrême pour une bonne exécution des mouvements.

Coaching personnalisé avec Frédéric Mompo :  
Studio Sport - 1 rue du docteur Lebel - 94300 Vincennes / www.mompo.fr

Crédit Photos : David Andrieu