

Le coach de FightSport vous propose ce mois-ci un circuit training 4x15

CIRCUIT TRAINING

POUR LES VACANCES... A 2, AVEC UNE SERVIETTE

Le but de cette séance de circuit training est de vous permettre, avec une serviette et un partenaire, de vous maintenir en excellente condition physique pendant vos vacances, voir même d'améliorer vos capacités générales afin d'être en forme pour la rentrée. Il faut être très pointu sur la résistance que l'on va exercer sur la serviette et l'un contre l'autre pour avoir une tension musculaire continue sans accoups et sans blocage. Il faut résister à la force du partenaire sans l'empêcher de faire son mouvement et vice-versa.



Après un échauffement de 10 minutes de footing, on attaque le circuit 4x15 !!

Effectuer 4 circuits de 15 répétitions sur les 9 exercices suivants en prenant 1 minute de repos entre les circuits.

1 Squat mollet



Maintenir une tension sur la serviette pour pouvoir maintenir le dos plat et effectuer 15 flexions, puis bloquer la flexion et effectuer 15 montées sur pointes de pieds pour les mollets.

2 Fentes



Toujours maintenir la tension de la serviette, effectuer 15 flexions sur chaque jambe.

3 Ischio à plat ventre



Celui qui est à plat ventre ramène ses talons aux fesses en résistant à la force de l'autre, à résister également à la descente. 4x15 chacun son tour.

4 Pectoraux et épaules



Tenir les poignets de son partenaire en contractant les pectoraux pendant que votre partenaire contracte ses épaules en levant ses bras. 4x15 chacun son tour.

