



# Programme d'entretien physique

## Séances à faire à la maison

Circuit training : orienté vers du renforcement musculaire mais aussi sur de l'entretien de la fonction cardio-pulmonaire

Pompes normales  
Pas du patineur  
Mountain Climber  
Montées de genoux  
Toucher épaules  
Gainage rotation  
Sauts groupés  
Boxe

Effectuer les exercices avec 15sec de travail puis 15sec de récupération. Faites 2 séries de 2 tours avec 3min de récupération entre les séries.

<https://www.villeurbanneha.fr>