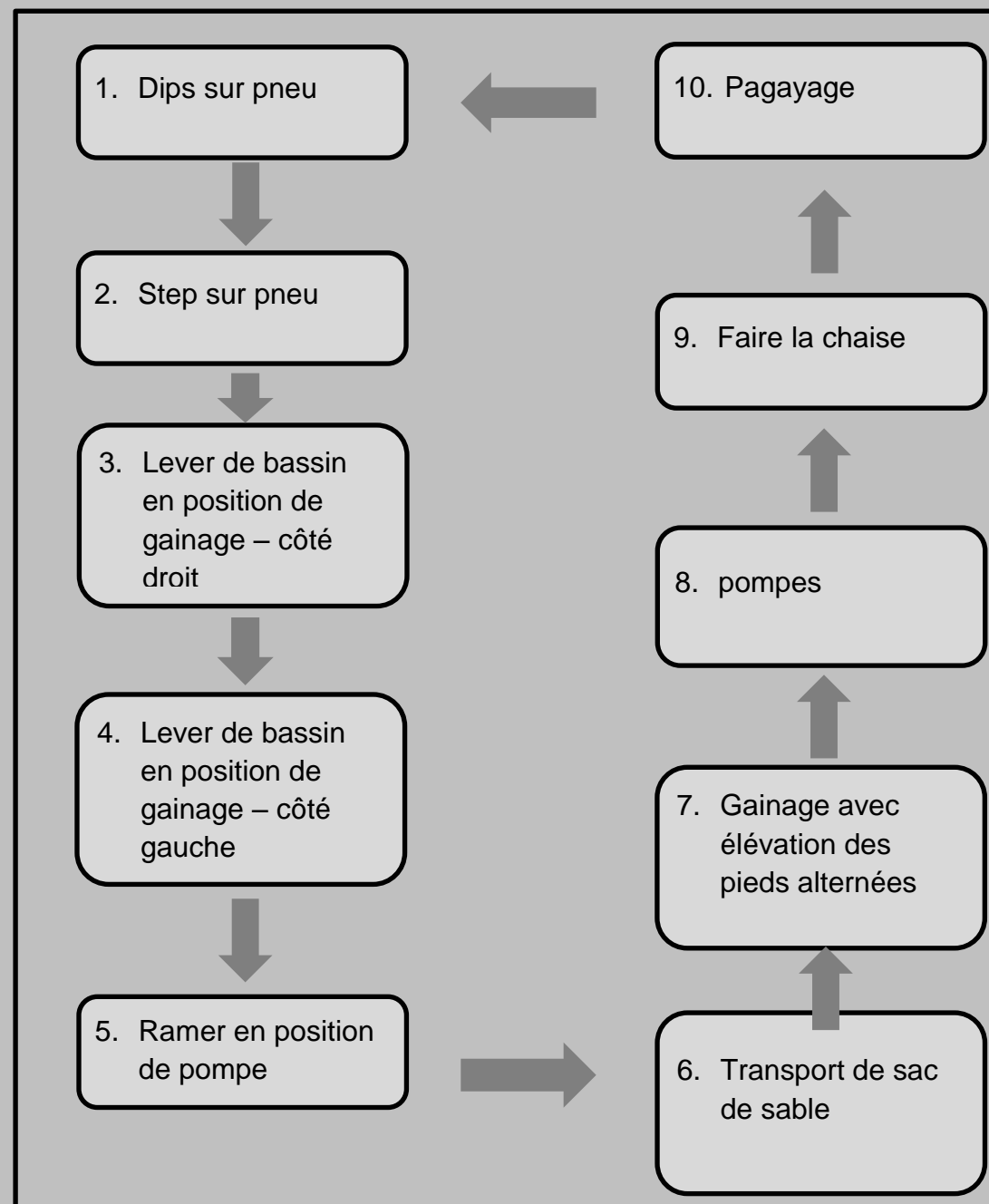


Temps Organisation**Description****Matériel**

- 25'
- Lieu: terrain
 - Organisation: Circuit
 - Nombre de personnes par poste: 1-4
 - Réalisation: travail individuel
 - Nombre d'exercices: 10
 - Haut du corps: 2
 - Tronc: 4
 - Jambes: 2
 - Exercice du corps entier: 2
 - Intensité:
 - Travail: 50 secondes
 - Pause: 25 secondes
 - Série: 1
 - Répétition: 2
- Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaille sur un temps apparti pour que tout les participants termine l'exercice en même temps et puisse passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.



- 10 Poster
- 1 Chronomètre/Smartphone avec application
 - 1 Enceinte pour la musique

Pour 1 participant par poste:

- 2 Pneus du 10DM (2 participants)
- 2 Pneus du PUCH (2 participants)/casque
- 2 Pneus du DURO/casque
- 4 Sac de sable/sac à dos de combat/poids/veste lestée
- 1 Sac de sable/sac à dos de combat/poids
- 2 Sac de sable/sac à dos de combat moyennement lourd
- 2 Sac de sable/sac à dos de combat léger
- 2 Sac de sable/sac à dos de combat lourd
- 1 Paire d'haltère moyennement lourde
- 1 Paire haltère légère
- 1 Paire d'haltère légère
- 2 Haltères légère/ballon lourd
- 4 Planche d'équilibre/coussin balance/balle
- 2 Planche d'équilibre/coussin balance
- 3 Paire de machettes lestées
- 1 Mur/arbre (2 participants)

Nr.	exercice	Muscles cibles
1	Dips sur pneu	Haut du corps: extenseurs des bras, pectoraux
2	Step sur pneu	Jambes: muscles des cuisse, fessiers, mollets
3	Lever le bassin en position de gainage – côté droit	Tronc: Abdominaux
4	Lever de bassin en position de gainage – côté gauche	Tronc: Abdominaux
5	Ramer en position de pompe	Corps entier: abdominaux, muscles des épaules, fléchisseurs des bras
6	Transport de sac de sable	Corps entier: muscle des cuisses, muscles des épaules
7	Gainage avec élévation des pieds alternées	Tronc: Abdominaux
8	Pompes	Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras
9	Faire la chaise	Jambes: muscles des cuisses et fessiers
10	Pagayage	Tronc: dorsaux

L'ordre des exercices du circuits proposé si dessus est un exemple. Le circuits doit être adapter à la salle utilisée à cet effet. Il est par contre important d'avoir un temps de repos suffisants entre les différents exercices du même groupe musculaire. Il faut donc entrainer les différents muscles à tour de rôle pour ne pas perdre la qualité d'exécution du mouvement due à une fatigue trop importante.