

# FIT TONIC



CIRCUIT TRAINING

## Vous avez besoin :

1 tapis, 1 step, 2 haltères (3 kg), 1 corde à sauter.

## Les zones que vous allez travailler :

Cardio, abdos, cuisses et bras.

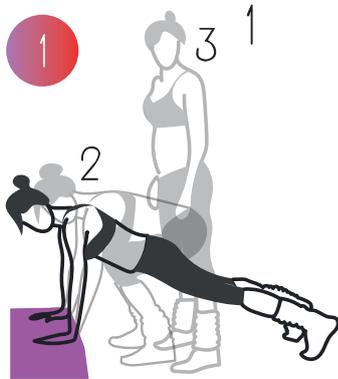
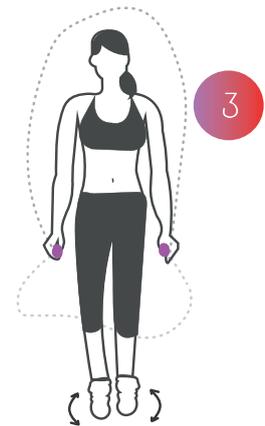
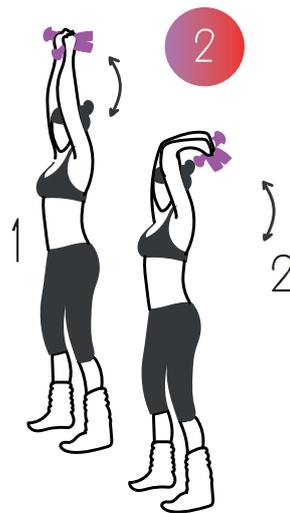
## LES FIGURES À REPRODUIRE

### Faites les 4 zones d'atelier chez vous :

Un espace step, un coin tapis, un autre pour les haltères et un autre pour la corde à sauter.



ÉTIREZ-VOUS AVANT DE FAIRE L'EXERCICE



### 1. STEP

#### Abdos et cuisses (en 4 temps) :

Placez les mains sur le step et écartez les pieds en position parallèle. Fléchissez les jambes et effectuez un gainage. **Revenez** en position accroupie et étendez votre corps (3x5).

### 2. HALTÈRES

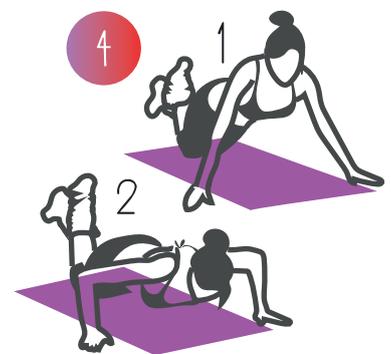
#### Bras et triceps (2 en temps) :

Rejoignez les haltères en formant une croix, posture droite et bras au dessus de la tête, contractez les abdos et les fesses et serrez les coudes. Gardez les biceps de chaque côté des joues et descendez les haltères derrière votre tête en formant un angle droit. Remontez les bras (1x10).

### 3. CORDE À SAUTER

#### Cardio (5 mn) :

Sautez pieds joints et dos bien droit, le tout assez rapidement pendant 5 mn.



### 4. TAPIS

#### Abdos cuisses (en 2 temps)

Placez les mains de chaque côté du tapis et **mettez-vous** milieu du ventre afin de ne pas relâcher le dos. Relâchez le corps en inspirant et soufflez en montant (2x5).