

7 À 20 MINUTES

---

# SCÉANANCE 1

# LES CONSIGNES

---

**Réaliser chaque exercices  
pendant 30 secondes  
jusqu'à la fin du circuit.**

**Circuit complet à faire :1,2, ou 3 fois**

**(selon votre niveau, votre envie, votre état de forme du jour ou du temps  
dont vous disposez.)**

# LES CONSEILS

- Si vous ne tenez pas les 30 secondes ce n'est pas grave, faites ce que vous pouvez, à votre rythme.
- Si un exercice est trop difficile, passez à l'exercice suivant.
- Vous pouvez enchaîner les exercices sans vous arrêter ou récupérer pendant 10 secondes entre chacun d'eux.
- Si vous réalisez 2 ou 3 fois le circuit complet, vous pouvez prendre jusqu'à 3 minutes de repos entre chaque répétition de circuit.
- N'hésitez pas à **boire de l'eau** dès que vous en ressentez le besoin, même si cela provoque des arrêts pendant le circuit. Vous reprendrez ensuite à l'endroit où vous vous êtes arrêté.
- Pensez à vous étirer à la fin de la séance ou/et le lendemain.

---

**C'EST PARTI.  
VOUS POUVEZ COMMENCER.**

**Bon sportivement à tous**

# SCÉANCE 1

