

# Programme préparation physique

## Spécial confinement

### Bas du corps

#### Echauffement libre articulaire et cardiovasculaire 5'

#### Circuit :

- 1) Piétinement rapide sur place (tapping)
- 2) Monté de genoux rapide sur place
- 3) Flexion sautée
- 4) Mountain climber
- 5) Pistol squat jambe droite
- 6) Pistol squat jambe gauche
- 7) Burpees

30'' de travail par exercice sans temps de pause puis 1' récupération à la fin et faire 5 passages.



PISTOL SQUAT

PISTOL SQUAT



1 minute  
récupération

X 5 tours

