



Cette fois, on va se défouler !  
Je vous propose de découvrir  
le **circuit-training**

## C'est quoi ?

Je fais plusieurs exercices différents à la suite

Je me repose un peu entre les exercices

## Comment ça marche ?

Je choisis les exercices que je veux faire.  
Par exemple, je peux faire ces 6 exercices :



**Pompes**



**Squats**



**Montées de genoux**



**Fentes**

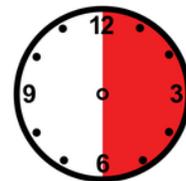


**Relevés de buste**



**Sauts en étoiles**

Je fais un exercice pendant 30 secondes



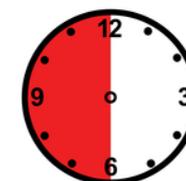
Je me repose pendant 30 secondes



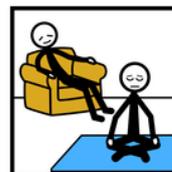
Je fais un autre exercice pendant 30 secondes



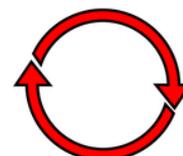
Je me repose encore pendant 30 secondes



Quand j'ai tous les exercices que j'ai choisi..  
Je me repose un peu plus longtemps..  
Et je bois un peu d'eau



Je recommence les exercices

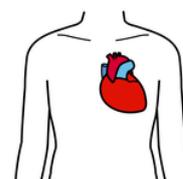


Je fais les exercices 3 ou 4 fois au maximum



## Pourquoi le faire ?

C'est bon pour le coeur



Ca me permet d'être en meilleure forme  
physiquement et mentalement

