|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ATELIERS :** | **MATERIEL :** |
| **1** | **Se relever (et chuter ?...)** |  |
| **2** | **Frappe tibia montante** | **Pao bas, à l’horizontale** |
| **3** | **Coups de coude** | **poire à l’horizontal** |
| **4** | **Burpees** |  |
| **5** | **Coups de genoux alternés** | **Gants au buste** |
| **6** | **Directs** | **gants au buste** |
| **7** | **Course retenue** | **corde** |
| **8** | **Middle Kick** | **Pao côté du buste** |
| **9** | **Pompes** |  |
| **10** | **Mountain Climber** |  |

**Circuit training combat, par 2**

**20 secondes à fond !!!**

**Puis 10 secondes de récup… et on enchaîne sur l’atelier suivant.**

**1**

**SE RELEVER !!**

**(et chuter ?...)**

**2**

**Frappe tibia**

**montante**

**(PAO bas, à l’horizontale).**

**3**

**COUPS DE COUDE**

**(POIRE à L’HORIZONTALE, HAUTEUR D’EPAULE)**

**4**

**BURPEES**

**5**

**COUPS DE GENOUX alternés**

**(GANTS AU BUSTE)**

**6**

**DIRECTS**

**(GANTS AU BUSTE)**

**7**

**COURSE RETENUE**

**(corde)**

**8**

 **MIDDLE KICK**

**10’’ à droite, 10’’ à gauche**

**(PAO côté du buste)**

**9**

**POMPES**

**10**

**Mountain climber**

D

G