

# CIRCUIT TRAINING

## Programme de musculation complet sans matériel

Il importe avant toute chose que le Pistolier soit bien dans son corps, pour être aussi bien dans sa tête.

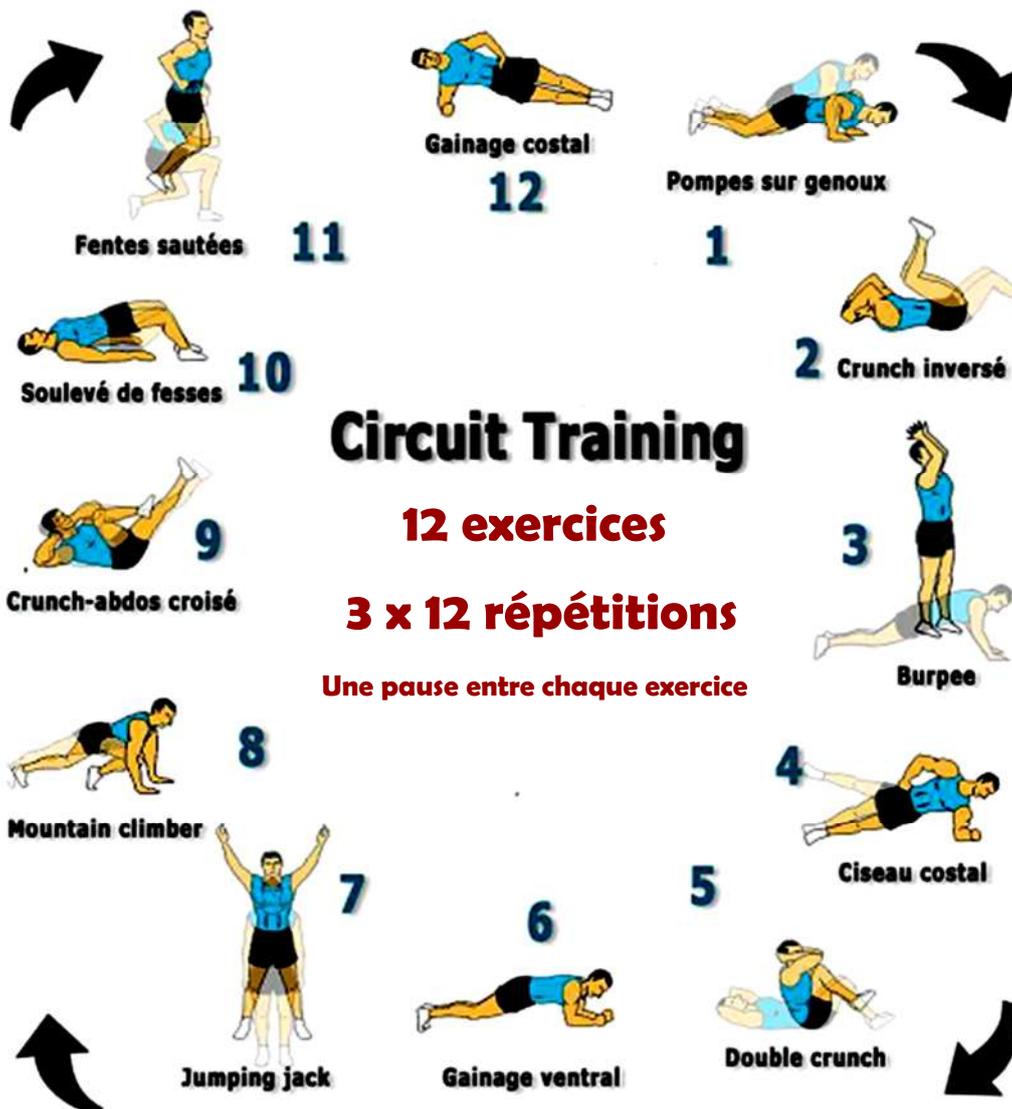
Plutôt que de vous proposer des exercices physiques complexes, nécessitant l'utilisation de machines et d'infrastructures lourdes, nous recommandons plutôt des exercices physiques simples, pouvant être exécutés facilement et partout.

Ces exercices ont comme caractéristiques de jouer avec le poids du corps.

Le but des exercices proposés sera d'effectuer un parcours de mise en forme de 12 postes, chacun des exercices faisant l'objet de 3 x 12 répétitions.

Ce qui est recherché ici c'est le renforcement du tonus musculaire général par une activation successive de tous les muscles du corps, dans une alternance repos-effort qui est ajustable, selon le niveau du pratiquant.

**Ce programme en circuit-training augmente la tonicité musculaire générale sans prise de volume.**



**Circuit Training**

**12 exercices**

**3 x 12 répétitions**

**Une pause entre chaque exercice**

1 Pompes sur genoux

2 Crunch inversé

3 Burpee

4 Ciseau costal

5 Double crunch

6 Gainage ventral

7 Jumping jack

8 Mountain climber

9 Crunch-abdos croisé

10 Soulevé de fesses

11 Fentes sautées

12 Gainage costal