

Circuit training - EPS Voltaire

Faire de l'exercice en intermittent. C'est une des meilleures formes de pratique pour augmenter sa capacité cardio-vasculaire et musculaire. Tu peux le faire seul ou à plusieurs.

Pour réaliser un circuit training, il vous faut :

- Connaître les exercices (si besoin, regarde les fiches explicatives)
- 1 chronomètre/timer
- 1 bouteille d'eau => tu peux boire quand tu le souhaite quelques gorgées d'eau pendant les phases de récupération
- De la musique, c'est toujours plus agréable !
- Un échauffement complet

Voici ton circuit training :



Pour la récupération :

- Tu peux t'étirer (20 à 30 secondes par muscles sollicités).
- Pense à bien t'hydrater après l'effort également.