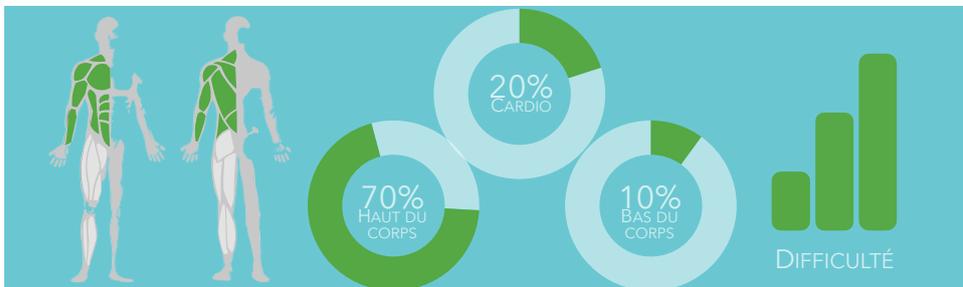
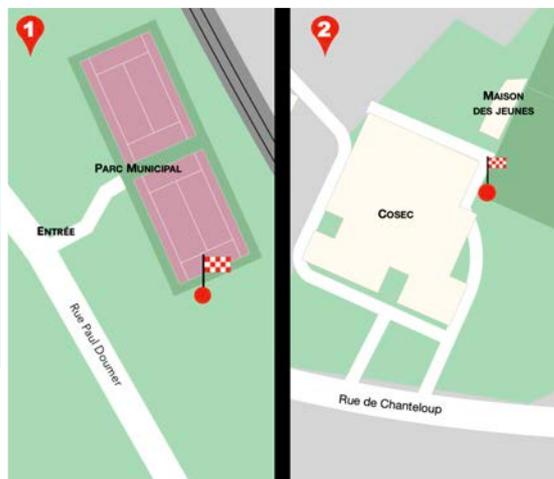


# CIRCUIT HAUT DU CORPS

## CONFIRMÉ



**COSSEC** : 61 Rue de Chanteloup, 78510 Triel-sur-Seine  
**PARC MUNICIPAL** : 246 Rue Paul Doumer, 78510 Triel-sur-Seine



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

### EXERCICE 1 TRACTION

**POSITION INITIALE** // Accrochez-vous à la barre avec une prise plus grande que la largeur des épaules.

**RÉALISATION** // Montez en amenant le menton vers la barre, puis redescendez sans à-coup, remontez en gardant le muscle en tension.

**RESPIRATION** // Inspirez sur la descente et soufflez sur la montée.

**10 RÉPÉTITIONS, 3 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**



### EXERCICE 2 MUSCLE UP

Aidez-vous d'un élan des hanches et des jambes, en réalisant un mouvement en arc de cercle.

Tendez les bras pour réaliser une dips en haut du mouvement. Contrôlez la descente en réalisant le même trajet.

Ne tendez pas complètement les bras en bas du mouvement et repartez pour une répétition.

**5 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 90 SEC DE REPOS.**



### EXERCICE 3

## POMPES

POSITION INITIALE // En position de planche sur les mains et sur les pieds. Les pieds, les hanches et la tête sont sur le même axe. Les mains sont plus écartées que la largeur des épaules.

RÉALISATION // En rapprochant les omoplates dans le dos, fléchissez les bras jusqu'à un angle de 90°, puis remontez en position initiale. Fixez un point dans le sol. Recommencez.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**



### EXERCICE 4

## DIPS

POSITION INITIALE // En appui sur les mains en pronation, les bras tendus à une largeur d'épaules, les jambes sont tendues ou croisées.

RÉALISATION // Descendez en fléchissant les bras, puis remontez quand l'angle des coudes forme un angle droit.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente."

**10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**

### Photos exercice 4



### EXERCICE 5

## ABDOS TOES TO BAR

POSITION INITIALE // Suspensu à la barre, avec une prise plus large que la largeur des épaules, les jambes tendues.

RÉALISATION // Montez les jambes le plus haut possible en réalisant une extension de hanche, puis revenez en position initiale, en contrôlant la descente.

Gardez la sangle abdominale et les fessiers contractés.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**8 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**

