

# EPS = Circuit Training n°1 de 12min

En 6° = 2 séries 20s effort et 40s repos (2 fois/semaine)

En 5° = 2 séries 25s effort et 35s repos (3 fois/semaine)

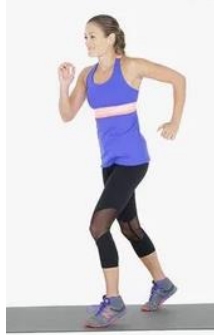
En 4° = 3 séries 25s effort et 35s repos (3 fois/semaine)

En 3° = 3 séries 30s effort et 30s repos (3 fois/semaine)

1- Marche sur place



2- Course sur place



3- Talons aux fesses sur place



4- Levers de genoux sur place

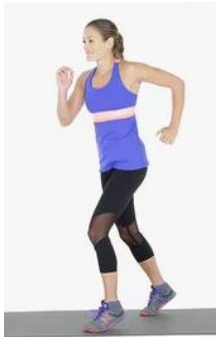


5- Sauts groupés sur place



Pause de 2 min = récupération, hydratation

6- Course sur place



7- Jumping jack



8- Fentes sur place



9- Cross jack



10- Sauts groupés sur place

