

5 programmes de 12 exercices de renforcement musculaire

Auteur : *Bruno Chauzi*

Tonification complète sans matériel 12 exercices

11 **12** **1**

10 **2** **Crunch inversé**

9 **3**

8 **4** **Burpee**

7 **5** **Ciseau costal**

6 **Crunch croisé**

Gainage ventral

Gainage costal

Fentes sautées

Soulevé de fesses

Overhead Squat

Mountain climber

Jumping jack

Pompes sur genoux

**Circuit Training
FULL BODY**

30"X30"
OU
40"X20"
OU
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

Tonification complète sans matériel

12 exercices



Good Morning



Demi Mountain Climber



Step Up



Extension Jambe

11

12

1



Stretch Jambe

Circuit Training DÉBUTANT

10

2



Squat Chaise

9

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

3



Wall Push Up

8

4



Sauts Jambes tendues

7

5

Demi fente



6



Crunch une jambe



Dos rond Dos creux



Fire Hydrant

<https://entrainement-sportif.fr>

Tonification complète sans matériel

12 exercices

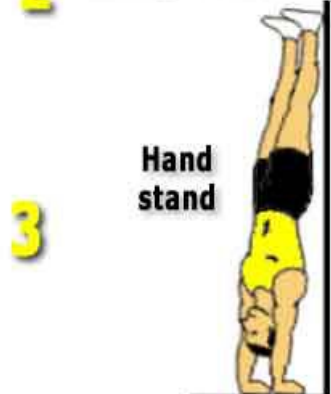
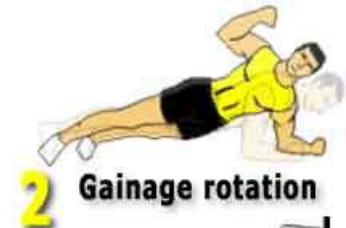


11 12 1

Circuit Training

Haut du Corps

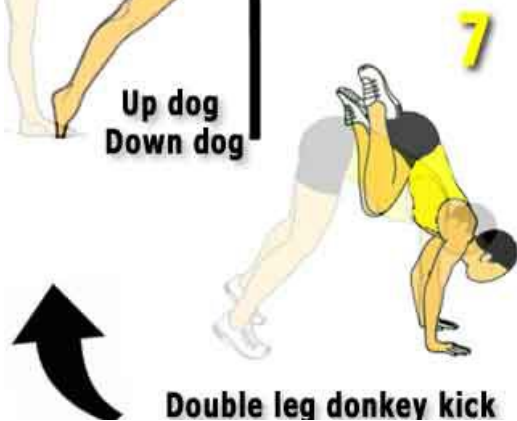
débutant



8

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

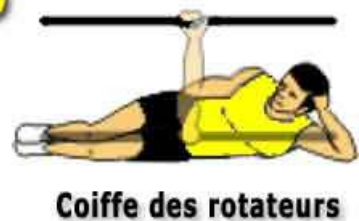
<https://entrainement-sportif.fr>



7



5



Tonification complète sans matériel

12 exercices



11

12

1



2

Pike push up



10

Circuit Training Haut du Corps

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"



3



8

<https://entrainement-sportif.fr>



4

7

6

5



Dive push up



Tonification complète sans matériel

12 exercices

12 Bascule sur une jambe

1 Step Up

2 Crunch Oblique

3 Cossack Squat

4 Pompe Rotation

5 V Sit-up

6 Gainage sur 2 appuis opposés

7 Demi-Superman

8 Pistol Squat

9 Soulevé de fesses une jambe

10 Fente de courtoisie

11 Saut groupé

Circuit Training
ÉQUILIBRE

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>



Avec Entrainement-sportif.fr , suivez plus de 50 programmes gratuits à télécharger ou imprimer pour se muscler, maigrir, se remettre en forme ou courir

Cliquez sur le lien suivant

[Programmes sportifs](#)