

Fiche musculation : Exercices circuit training à 100% (Max)

	Sauts verticaux	80%	Descente 1 jambe	80%	Pompes avant	80%	Gainages	80%	Pompes arrière	80%
Lucas	15 marches	12 M	15	12	30	24	1' +	0'48	22 +	18
Axel	15 marches	12 M	15	12	25	20	1'10 +	0'56 +	22 +	18
Johan	20 marches	16 M	15	12	15	12	2'	1'36	20	16
Paul	20 marches	16 M	12	10	5	4	2'	1'36	15	12
Alexis C	15 marches	12 M	15	12	25	20	1'30	1'12	30	24
Maxime	-		-		-		-		30	24
Léonie	50 marches	40 M	30	24	20	16	1'30 +	1'12 +	20	16
Elsa	50 marches	40 M	16	13	15	12	1'10 +	0'56 +	10	8
Alice	25 marches	20 M	15	12	15	12	1'25 +	1'08 +	20	16
Victor	50 marches	40 M	15	12	10	8	0'50 +	0'40 +	15	12
Alicia	40 marches	32 M	10	8	25	20	2'19	1'42	40/25+	32/20+
Bruno	-		-		50	40	1'26 +	1'09 +	26 +	20
Nicolas C	-		-		36	29	2'	1'36	25 +	20 +
Yann	20 marches	16 M	20	16	26	20	1'40	1'20	20 +	16 +
Hugo D	16 marches	13 M	26	20	40	32	1'35 +	1'16 +	30 +	24 +
Baptiste Privé	32 marches	26 M	10	8	40 +	32 +	2' ++	1'36++	35 +	28 +
Romain	15 marches	12 M	10	8	40	32	2' +	1'36+	50	40
Hugo P	15 marches	12 M	20	16	25 +	20 +	2'	1'36	30 +	24 +
Alexandre M	50 marches	40 M	15	12	16 +	13 +	2'	1'36	30 +	24 +
Alan	30 marches	24 M	30	24	15	12	1'40	1'20	25	20

+ : Variante dure :

- Pompes avant et arrière : pieds surélevés
- Gainage : balancé de bras

++ : Variante dure niveau 2 :

- Gainage : Léopard