

Durée totale circuit	15 minutes
Nombre de séries	4
Matériel	Aucun
Principe	<ul style="list-style-type: none"> -Réaliser les mouvements le plus rapidement possible -Enchaîner les exercices d'une série -Recommencer les exercices en fonction du nombre de tours -Prendre 30 secondes de repos entre chaque série -S'étirer en fin d'entraînement

Série n°	Nombre de tours	Exercice	Durée exercice	Temps de récupération entre chaque exercice
1	2	Jumping jacks	30 secondes	0 seconde
		Montées de genoux	30 secondes	0 seconde
		Squats	30 secondes	0 seconde
30 secondes de repos				
2	3	Fentes sautées	20 secondes	10 secondes
		Burpees	20 secondes	10 secondes
		Power jumps	20 secondes	10 secondes
30 secondes de repos				
3	3	Pompes	20 secondes	10 secondes
		Mountain Climbers	20 secondes	10 secondes
		Triceps dip	20 secondes	10 secondes
30 secondes de repos				
4	1	Burpees	30 secondes	0 seconde
		Pompes	30 secondes	0 seconde
		Triceps dip	30 secondes	0 seconde
		Power jumps	30 secondes	0 seconde
Etirements				