Ta séance découverte aux anneaux

*Un code couleur à été appliqué afin de faciliter la compréhension des exercices : **Gris** pour le travail en appui / **Bleu** pour le travail de poussée / **Jaune** pour le travail en suspension / **Orange** pour le travail de tirage / **Vert** pour le travail de gainage*

Nombre d'exercices	Exercices	Hauteurs des anneaux	Intensité	Séries	Répétitions	Récupération
1	Maintien à l'appui	Mi-hauteur	Ajustez longueur de sangle	(3-4)	(5s-20s)	45s - 60s
2	Dips	Mi-hauteur	Ajustez longueur de sangle	(3-4)	(2-10)	45s - 90s
3	Pompes anneaux ouverts	Bas	Ajustez l'inclinaison du corps en fonction du sol	(3-4)	(5-10)	45s - 90s
4	Butterfly	Bas	Ajustez l'inclinaison du corps en fonction du sol	(3-4)	(5-10)	45s - 90s
5	Chandelle	Mi-hauteur	Ajustez longueur de sangle	(3-4)	(5s-10s)	45s - 60s
6	Traction prise marteau	Haut	Ajustez longueur de sangle	(3-4)	(2-10)	45s - 90s
7	Traction australienne	Mi-hauteur	Ajustez l'inclinaison du corps en fonction du sol	(3-4)	(5-10)	45s - 90s
8	Butterfly inversé	Bas	Ajustez l'inclinaison du corps en fonction du sol	(3-4)	(5-10)	45s - 90s
9	Roulette	Bas ou Mi-hauteur	Ajustez l'inclinaison du corps en fonction du sol	(3-4)	(5-10)	45s - 90s

Remarques (Bilan de ta séance) :