

# Circuit endurance course à pied

- 2 séries
- 2 minutes re récupération entre les séries.

1. 40 secondes [corde à sauter](#) / 20 secondes repos
2. 30 secondes [montain climber](#) / 30 secondes repos
3. 30 secondes [montée de genoux](#) / 30 secondes repos
4. 30 secondes [talon fesse](#) / 30 secondes repos
5. 40 secondes [squats](#) /20 secondes repos
6. Course des lignes ( 5 ligne au sol ) aller retour L1/L2 – L1/L3 – L1/L4 – L1/L5 décroissant – L1/L4 – L1/L3 - L1/L2 Balisage 10 mètre entre ligne 1 et ligne 5 recup/ 30 secondes repos
7. 30 secondes [Burpees](#) avec ou sans pompes/ 30 secondes repos
8. Course cloche pied droite puis gauche sur les lignes aller retour enchainement des 2 jambes ( attention pas de retour décroissant )
9. 40 secondes [Jumping Jaks](#) / 20 secondes repos
10. [Foulées bondissantes](#) 3 x 10 mètres aller retour en marchant / 30 secondes repos