

# Des samedis matin d'enfer



Place à l'entraînement du jour : squat, step, abdos, gainage... Chacun sait ce qu'il attend.

**CIRCUIT-TRAINING.** Être ou ne pas être... au dodo le samedi matin. Telle n'est pas la question que se posent les aficionados du créneau circuit-training proposé par l'USF boxe-US. Eux descendent carrément aux Enfers de l'effort. Il est dix heures, dring! dring!: c'est l'heure du réveil musculaire! Les cordes à sauter sont de sortie. Ça tourne comme des hamsters encore tranquilles dans leur roue libre. Malheureusement, Franck Silly, le coach, a sorti son chrono. « Top, on accélère! On monte les genoux! » Fabien 47 ans: « Je suis mort. Ce n'est que le début... » Place au circuit d'entraînement du jour: ateliers squat (flexion des jambes), step (séries de pas sur un support), abdos, gainage, medecine ball (ballon lesté), shadow (boxe dans le vide) avec des poids. Chacun sait ce qui l'attend: un pre-

mier tour de circuit à 30" par atelier, un deuxième à 45", un ultime à 1 minute. Franck: « Le 3<sup>e</sup> cycle est fait pour démontrer qu'une minute, en vérité c'est très long. » Tout le monde boit du petit-lait d'acide lactique. Cerise sur le billot: le défi burpees de fin de séance, exercice complet imitant le saut de la grenouille, torture ultime du full-body. Anna, 47 ans: « J'attends toujours de récupérer pour me dire que j'ai bien fait de venir... » La plupart des stakhanovistes sportifs du samedi matin enchaînent avec le cours de kick boxing... / □

**À partir de 16 ans. Contact: 06 11 99 75 48.**

**Courriel: [ust.boxe.americaine@gmail.com](mailto:ust.boxe.americaine@gmail.com)**

**Tarif fin de saison: 70 €**