

## CARDIO-TRAINING

Débutant

### 1 À 3 TOURS SELON NIVEAU

#### Le principe :

Enchaînez 1 à 3 tours du circuit en réalisant chaque exercice durant 30'' avec une pause de 30'' entre chaque exercice ; prenez 2'00 de récupération entre chaque tour.

Vous pourrez adapter le temps de travail et de récupération ainsi que le nombre de tours selon votre niveau et selon votre forme du moment.

Préparez votre matériel avant de débuter votre séance. Faites sonner votre montre ou téléphone pour avoir les signaux de timing.

Vous pourrez réaliser cette séance deux à trois fois par semaine durant deux à trois semaines avant de passer à la séance du niveau supérieur.

Bon courage.

#### Échauffement :

- 2 min 30 sec de jogging sur place
- 30 sec corde à saute
- 10 grands moulinets de bras en avant et 10 grands moulinets en arrière
- 5 pompes genoux au sol
- 5 squat

#### Série :

- |                                      |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1- SQUAT, FLEXIONS/EXTENSIONS JAMBES | 6- COURSE TALONS FESSES     |
| 2- COURSE MONTÉES GENOUX             | 7- GAINAGE PLANCHE VENTRALE |
| 3- DIPS                              | 8- BENCH HOP                |
| 4- CRUNCH CROISÉS ALTERNÉS           | 9- SKIPPING                 |
| 5- BURPEES SAUTES                    | 10- MOUNTAIN CLIMBERS       |

Fin de séances, 10 min d'étirements et de relaxation en se concentrant sur la respiration.

## 1 SQUAT HAUT / BAS



## 2 COURSE MONTÉES GENOUX



## 3 DIPS

HAUT



MILIEU



BAS



## 4 CRUNCH CROISÉS ALTERNÉS



## 5 BURPEES SAUTÉS



## 6 COURSE TALONS FESSES



## 7 GAINAGE VENTRAL



## 8 BENCH HOP



## 9 SKIPPING



## 10 MOUNTAIN CLIMBERS ALTERNÉS

