

CARDIO-TRAINING

Confirmé

3 À 5 TOURS SELON NIVEAU

Le principe :

Enchaînez 3 à 5 tours du circuit en réalisant chaque exercice durant 45" avec une pause de 15" 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 débiter votre séance.

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
- 1 min de corde à saute
- 10 grands moulinets de bras en avant et 10 grands moulinets en arrière
- 12 pompes
- 15 squat

Série :

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1- SQUAT, FLEXIONS/EXTENSIONS JAMBES | 7- GAINAGE PLANCHE VENTRALE |
| 2- COURSE MONTÉES GENOUX | 8- BENCH HOP |
| 3- DIPS | 9- SAUTS ALTERNÉS AU DESSUS OBJET |
| 4- CRUNCH CROISÉS | 10- MOUNTAIN CLIMBERS |
| 5- BURPEES SAUTÉS | 11- FENTES SAUTÉES |
| 6- COURSE TALONS FESSES | 12- CRABE MAINS / PIEDS ALTERNÉS |

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 SAUTS ALTERNÉS



10 MOUNTAIN CLIMBERS ALTERNÉS



VARIANTE
COUDES/GENOUX
OPPOSÉS >>>



11 FENTES SAUTÉS



12 CRABE MAINS / PIEDS ALTERNÉS



VARIANTE CRABE PLUS FACILE

