

Circuit training : Cardio

Effectuez 2 tours –Récupération 1 minute entre les 2 ateliers et récup 5 min à la fin du 1^{er} tour.

Pensez à vous hydrater !

Echauffement articulaire : 10 minutes

Atelier 1 : Corde à sauter

Corde à sauter : 6 minutes

* Si vous n'avez pas de corde, réaliser le même type de saut, en simulant la corde et en gardant les mouvements de bras

- 1- 45' saut course à pied
R=15''
- 2- 30'' saut pied joint
R=30''
- 3- 45'' saut course à pied
R=15''
- 4- 30'' sauts cloche pied droit
R=30''
- 5- 45'' saut course à pied
R=15''
- 6- 30'' sauts cloche pied gauche
R=30''

Atelier 2 : cardio / renforcement

Jumping Jack : 1'

- Départ pieds joints, bras tendus
- Sauts jambes et bras écartés
- Retour à la position initiale



Squat : 1'

- Gardez le dos droit
- Ne pas décoller les talons du sol



Mountain Climb : 1'

- En position de pompes, bras tendus
- Montez un genou puis l'autre à hauteur de votre menton



Boxe : 1'

- Mouvements simultanés points fermés à l'horizontal



Pompes : 1'

- Corps aligné

