

ECHAUFFEMENT - 2 TOURS

A	LEG SWINGS		15 REPS / COTE
B	FENTES + ROTATIONS		15 REPS / COTE
C	HAND WALK		8 ALLERS-RETOURS
D	TALONS FESSES		30" intensité légère 30" en fréquence
E	MONTEES DE GENOUX		30" intensité légère 30" en fréquence
F	JUMPING JACK		1 MINUTE

ALTERNER : 1 exercice cardio / 1 exercice renfo : 12 exercices au total

4 TOURS : 2' de récup entre les tours / pas de récupération entre les exercices

		TOUR 1	TOUR 2	TOUR 3	TOUR 4
exercice cardio	temps de travail	45"	40"	35"	30"
exercice renfo	nombre de reps	10	15	20	25

DONC à chaque tour le temps de travail cardio diminue mais le nombre de reps d'exercices renfo augmente

DEFI DU JOUR

AMRAP 7 minutes

vous avez 7' pour faire le maximum de tours possible du circuit suivant :

- 5 SAUTS GROUPÉS**
- 10 POMPES**
- 15 SQUATS**

Bon courage !!!!

BENCH HOPS		
ABDOS PORTE FEUILLE		
JUMPING JACK		
KOSAC SQUAT		
MOUTAIN CLIMBERS		
POMPES TRICEPS		
SQUAT + JUMP		
FENTES ARRIERE + THRUST		changer de bras à chaque tour
BURPEES CLASSIQUES		
POMPES BELGES OU TRACTIONS		
JUMPING PLANK		
BULGARIAN SPLIT SQUAT		ex : 25 reps = 26 reps = 13 reps / jam