

TRAVAILLER LE CARDIO



CIRCUIT À FAIRE

2 FOIS POUR LES GROUPES INITIÉS
3 FOIS POUR LES GROUPES CONFIRMÉS ET PERFECTIONNEMENT
4 FOIS POUR LES GROUPES COMPÉTITION ÉLITE

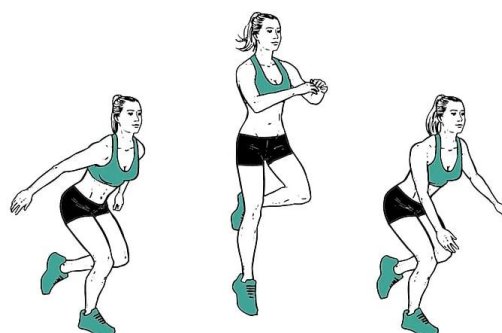


LES BURPEES – 30 MOUVEMENTS

Muscles ciblés : cœur, cuisses, fessiers, abdominaux

LE PATINEUR – 30 RÉPÉTITIONS ALTERNÉES

Muscles ciblés : cœur, cuisses, fessiers



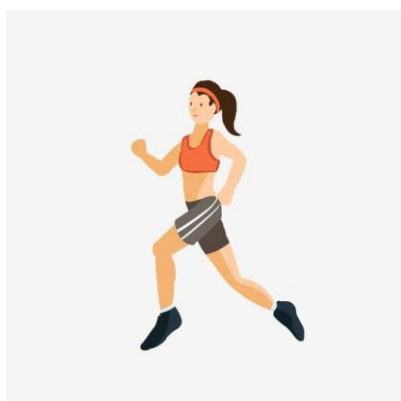


MOUNTAIN CLIMBERS 30 MOUVEMENTS DE CHAQUE CÔTÉ

Muscles ciblés : abdominaux

SQUAT AVEC JUMPING JACK 30 RÉPÉTITIONS

Muscles ciblés : cœur, cuisses, fessiers



3 MÈTRES DE COURSE 30 ALLERS/RETOURS