

CARDIO

SÉANCE 1



ÉCHAUFFEMENT PETITS CERCLES + SQUATS

20 sec d'effort
10 sec de repos
5 séries

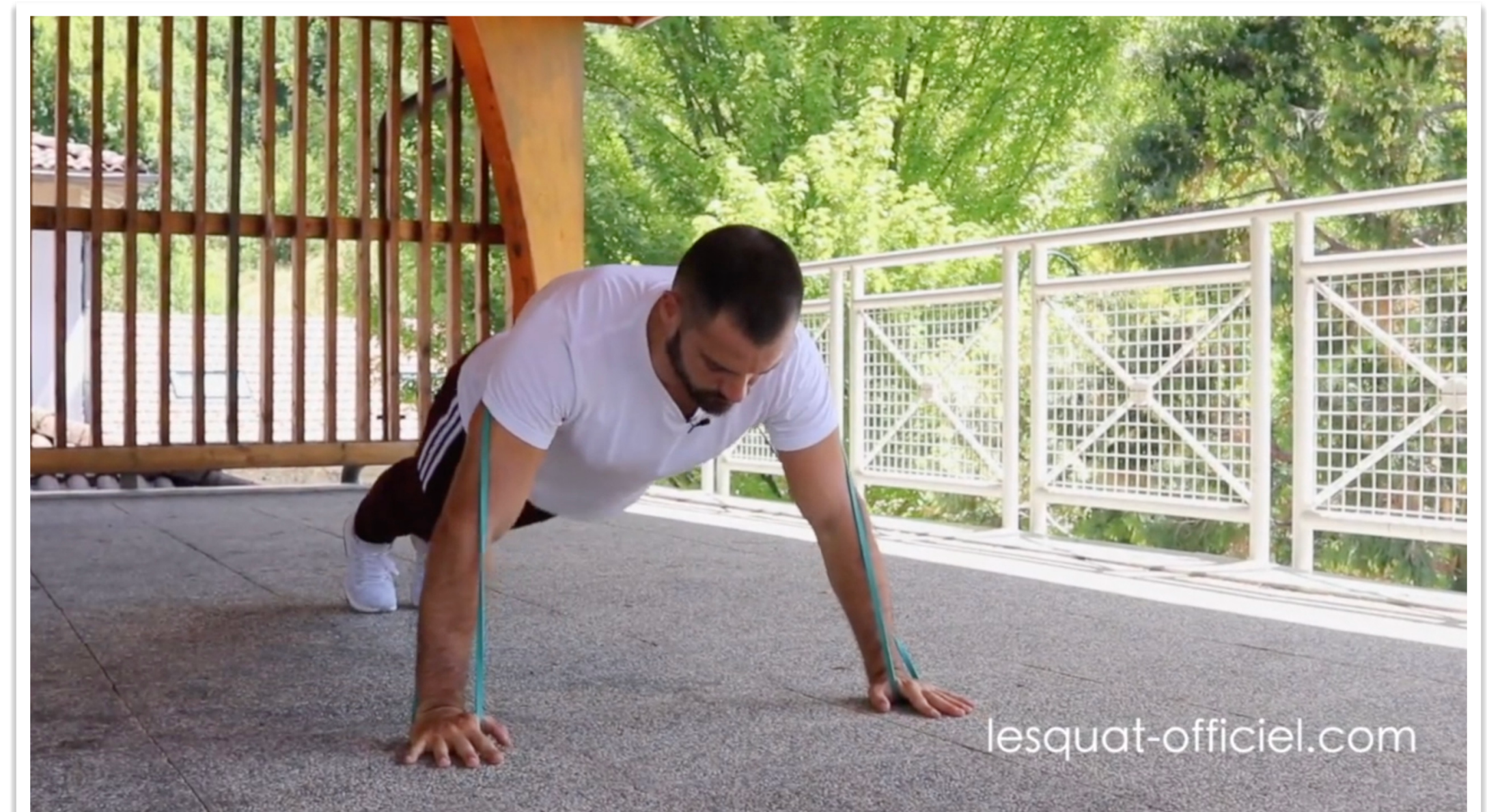


EXERCICE 1

POMPES ÉLASTIQUE

15 reps
5 séries

1min de récup entre les séries

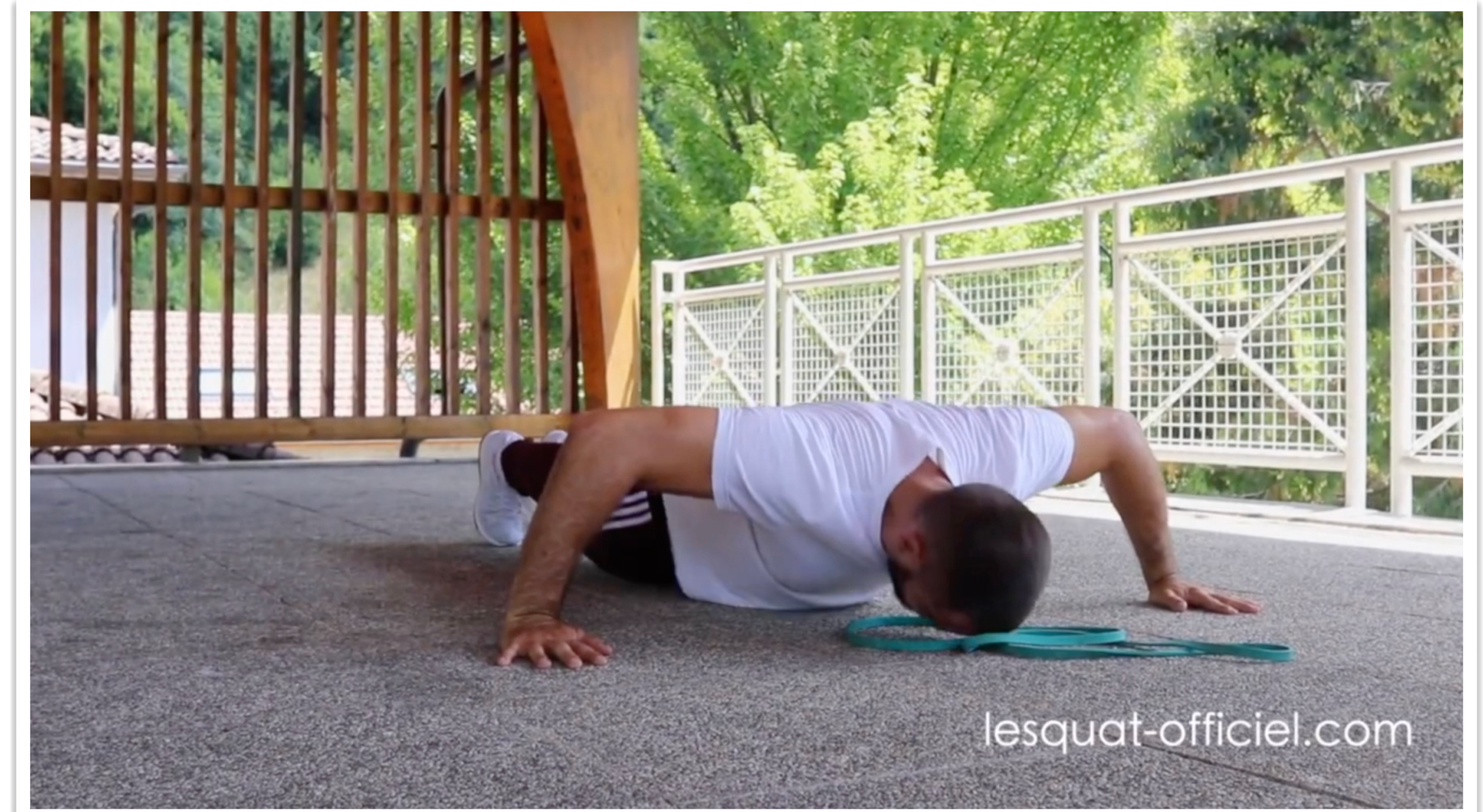
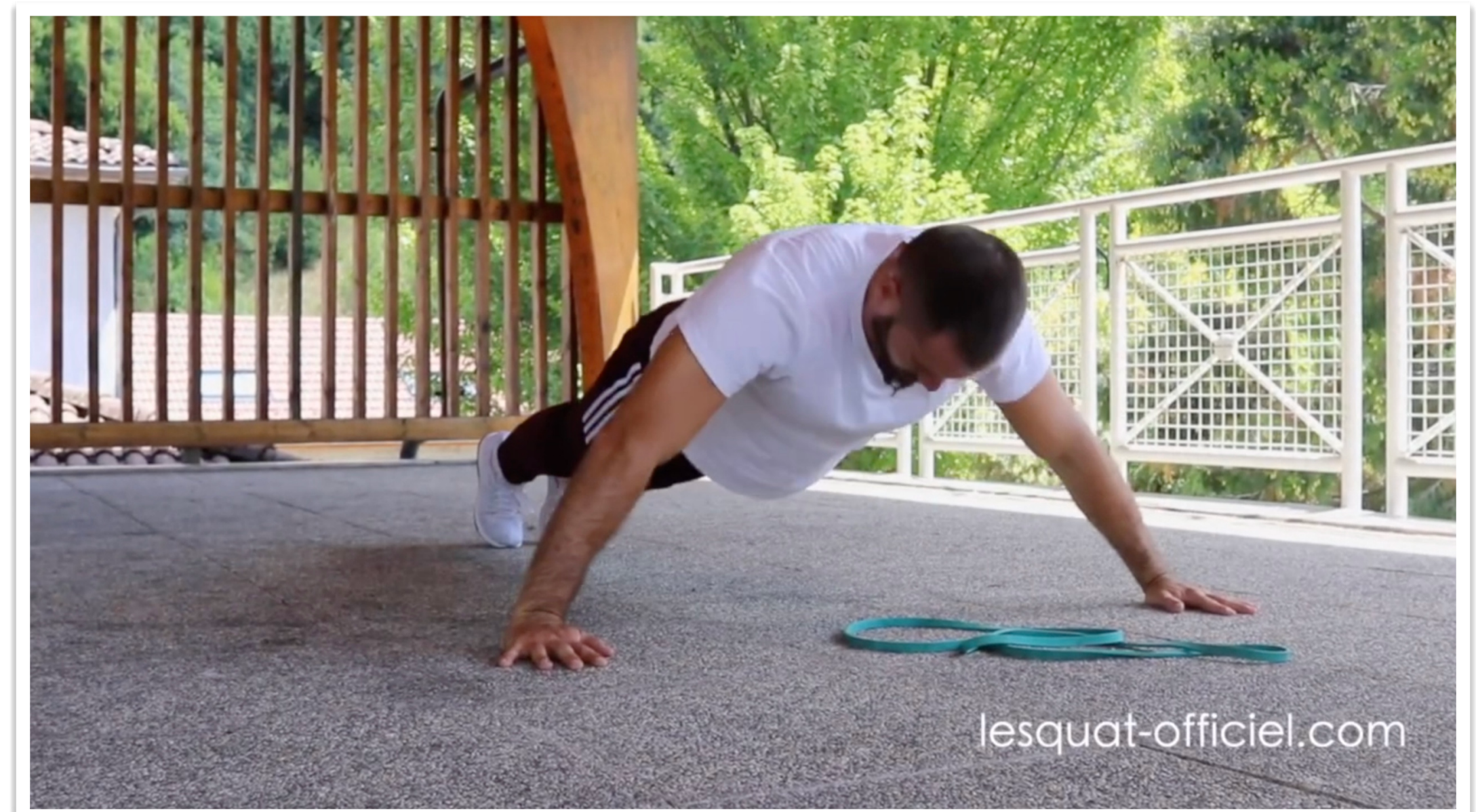


EXERCICE 2

POMPES ÉCARTÉES

20 reps
5 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 3

GAINAGE ARAIGNÉE

30 sec d'effort
30 sec de repos
5 séries



EXERCICE 4

BICEPS CURL ÉLASTIQUE

45 sec d'effort
15 sec de repos
4 séries



EXERCICE 5

BICEPS CURL MARTEAU (SPÉ)

45 sec d'effort
15 sec de repos
4 séries



EXERCICE 6

CLIMBERS

45 sec d'effort
15 sec de repos
5 séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM