

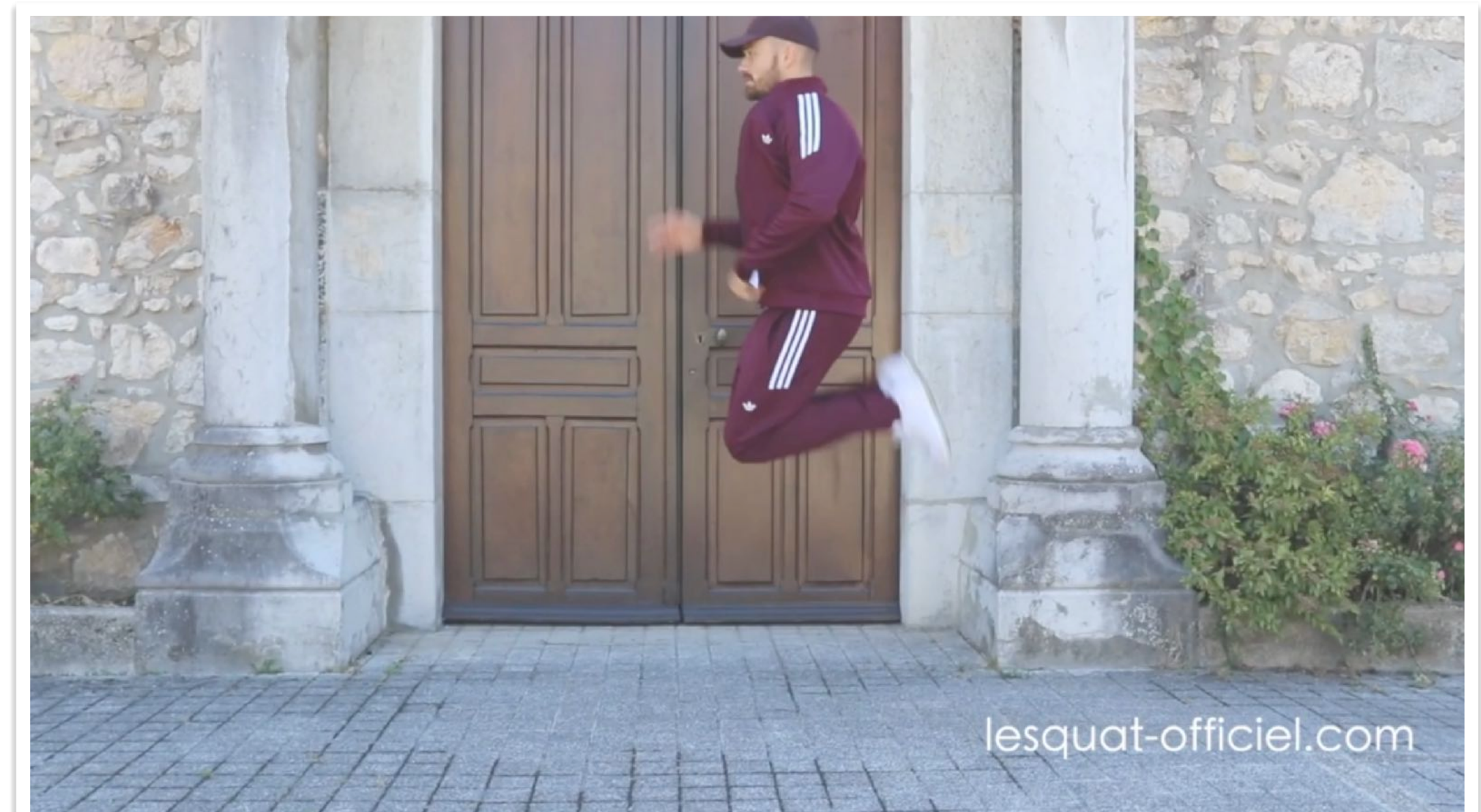
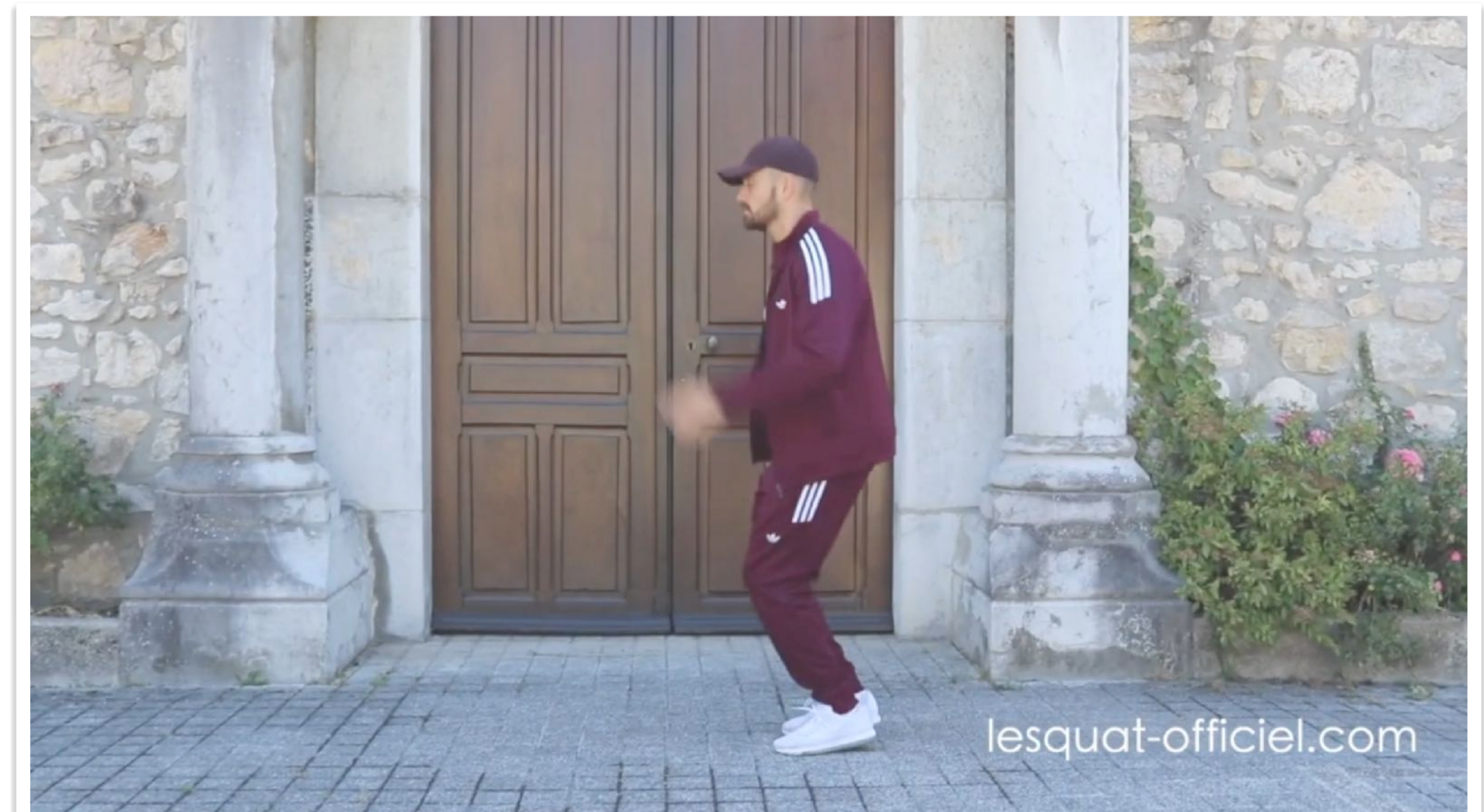
CARDIO

SÉANCE 2



ÉCHAUFFEMENT TALONS FESSES SAUTÉS

x50 sans pause



EXERCICE 1

SQUATS DYNAMIQUES

15 reps
5 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 2

FENTES ALTERNÉES SAUTÉES

15 reps par jambe
5 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 3

GOOD MORNING

30 sec d'effort
30 sec de repos
5 séries



EXERCICE 4

EXTENSION HANCHE UNILATÉRAL

45 sec d'effort
15 sec de repos
5 séries



EXERCICE 5

HIP TRUST

45 sec d'effort
15 sec de repos
5 séries



EXERCICE 6

JUMPING JACK + JUMPING PRÉDATOR

20 sec Jumping Jack →

10 sec Jumping Prédateur ↘

8 séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM