

CARDIO

SÉANCE 4



ÉCHAUFFEMENT MONTÉE DE GENOUX /COUDES CROISÉ

x50 par côté



RÈGLES DU CIRCUIT

- On exécute les 5 exercices à la suite
- 2 min de récup à la fin des 5 exercices

► **On le fait 6 fois au total**

EXERCICE 1

GAINAGE PLANCHE

20 secondes



EXERCICE 2

ABDOS GRENOUILLE

20 secondes



EXERCICE 3

GAINAGE TAPE DU PIED

20 secondes



EXERCICE 4

CRUNCH MAINS/ GENOUX

20 secondes



EXERCICE 5

GAINAGE PLANCHE MAINS AU DESSUS DE LA TÊTE

20 secondes



CARDIO BONUS

(À RÉALISER APRÈS LES 6 TOURS)

EXERCICE 1

PAS CHASSÉS ÉLASTIQUE

45 sec d'effort
15 sec de repos
6 séries



EXERCICE 2

GAINAGE OBLIQUE ÉLASTIQUE

30 sec d'effort
30 sec de repos
5 séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM