

CARDIO

SÉANCE 3



ÉCHAUFFEMENT JUMPING JACK FRONTAL

x100



EXERCICE 1

TIRAGE HORIZONTAL UNILATÉRAL

15 reps (pas bras)

8 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 2

PARACHUTISTE

45 sec d'effort
15 sec de repos
5 séries

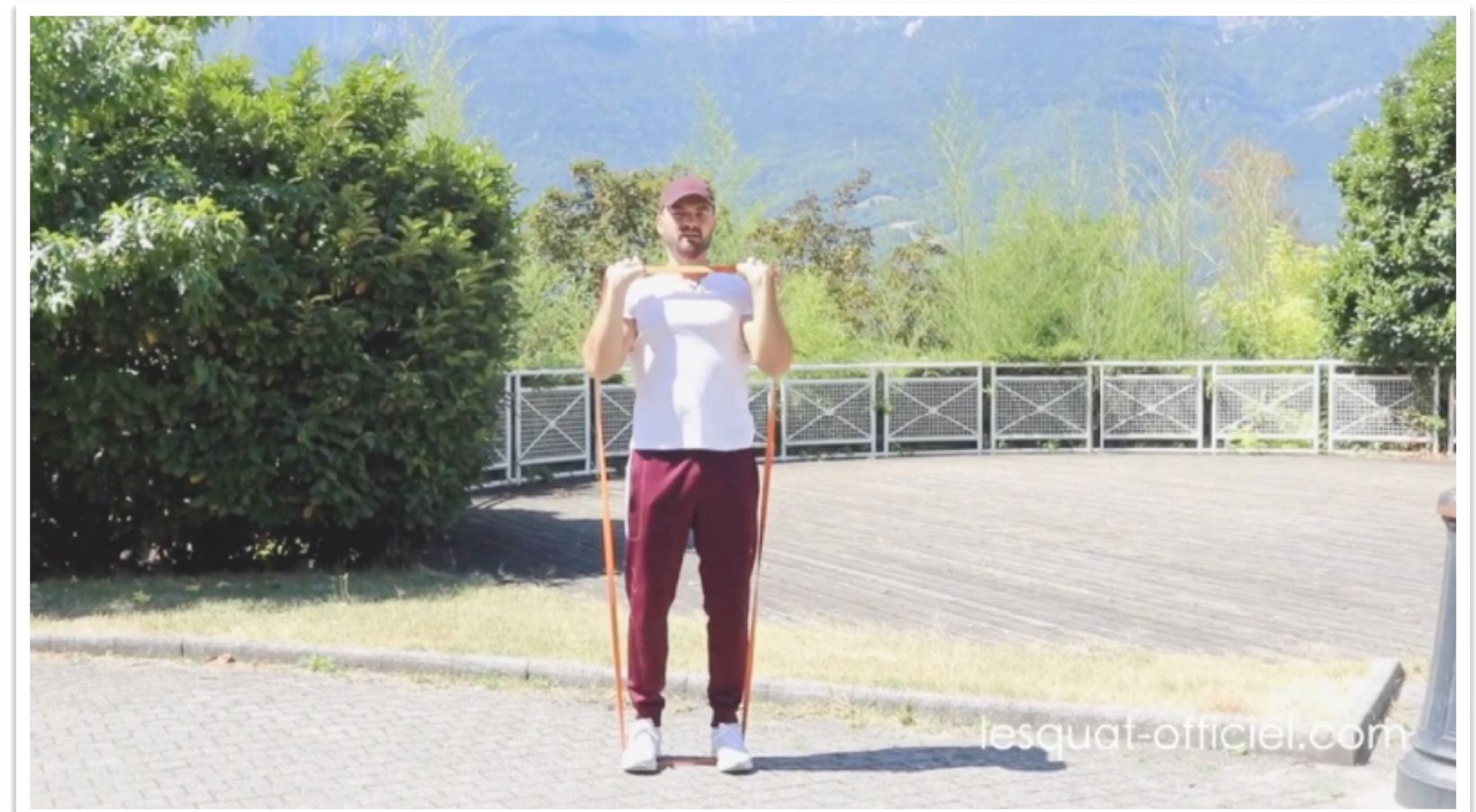


EXERCICE 3

DÉVELOPPÉ MILITAIRE ÉLASTIQUE

20 reps
5 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 4

HSPU

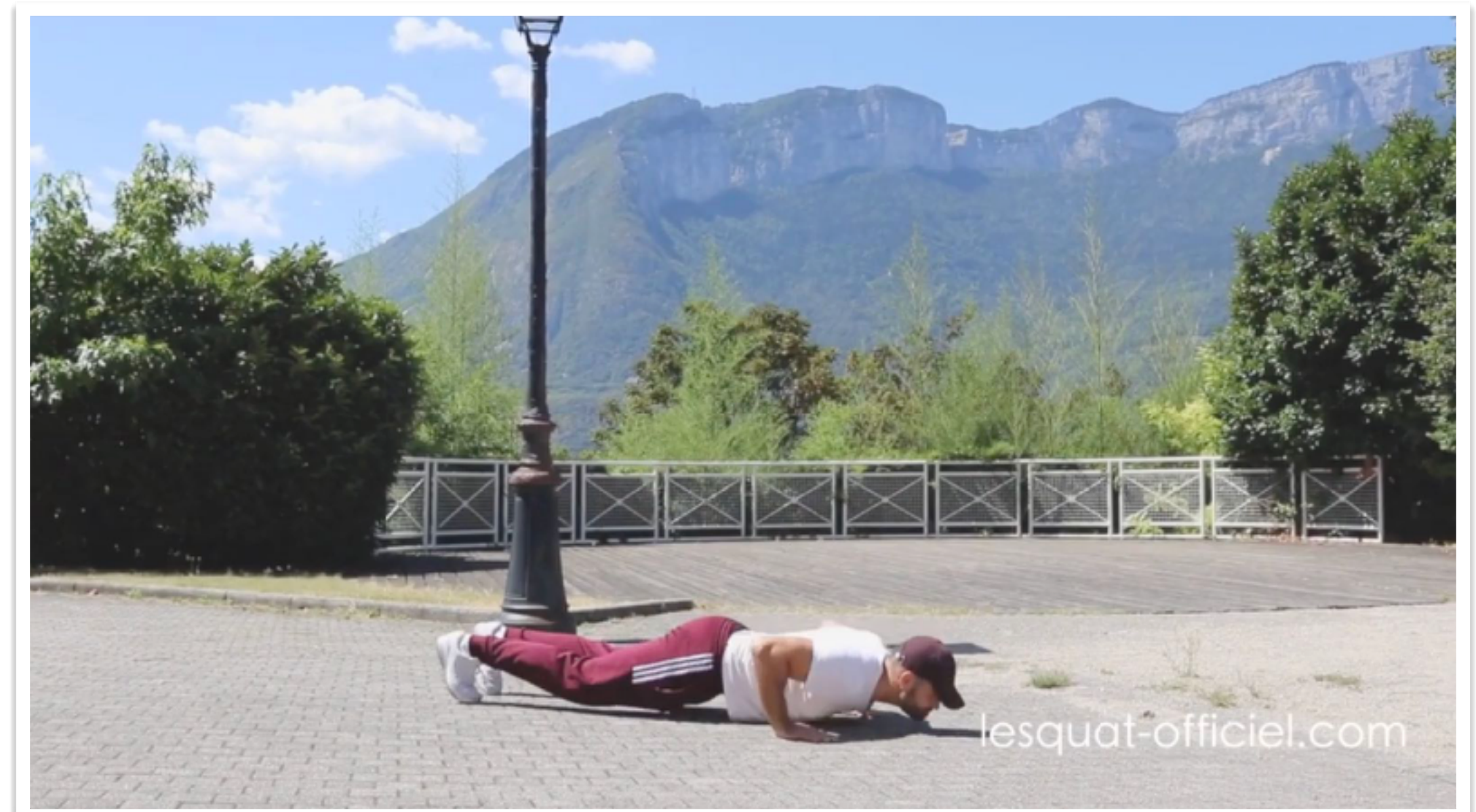
45 sec d'effort
15 sec de repos
5 séries



EXERCICE 5

BURPEES

20 sec d'effort
10 sec de repos
8 séries



EXERCICE 6

JET DE PROJECTILE HOMOLOGUÉ

20 sec d'effort
10 sec de repos
8 séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM