A person wearing a grey jacket, black beanie, and black pants is running up a set of wide stone steps. The person is seen from behind, moving towards the top of the steps. The background is a clear, light sky.

# MAX2PERF

*Programme sportif*

6 exercices

# PROGRAMME MAX2PERF

## 1. ÉCHAUFFEMENT

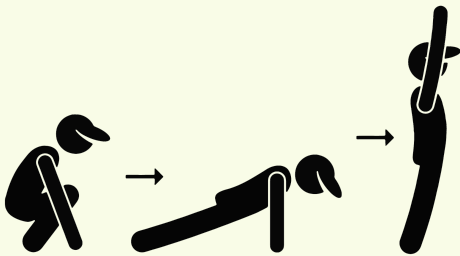
Échauffement de ton choix

## 2. EXERCICES

Séance de 6 exercices

### EXERCICE .1

Enchaînement en continu 10 burpees 10 Squats 10s skipping sur place (tipping), 10 jongles 8 tours non stop.



*Burpees*



*Squat*

### EXERCICE .2

15/15 travail intermittent de course 15s footing 15 s au maximum (fréquence cardiaque maximale) à tenir sur 8 min



*Course*

## EXERCICE .3

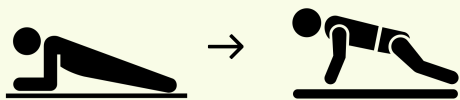
Abdos crunch 6 séries de 20rep



*Crunch*

## EXERCICE .4

Sur 5min effectuer le plus de tours challenge en enchaînant 10abdos jambes tendues/10 sauts type tête/ 10 burpees / 10 commandos (Switch position main puis coude en dynamique )



*Gainage vers commando*



*Abdos jambes tendues*

## EXERCICE .5

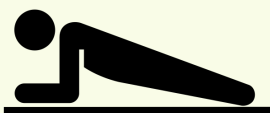
Intermittent Course 20/10 20s au maximum de ta fréquence cardiaque 10s footing en continu 8min



*Course*

## EXERCICE .6

Gainage de face 4 fois 1min 1minute de récupération entre les series.



*Gainage*