

Programme d'entraînement mixte (cardio renfo)

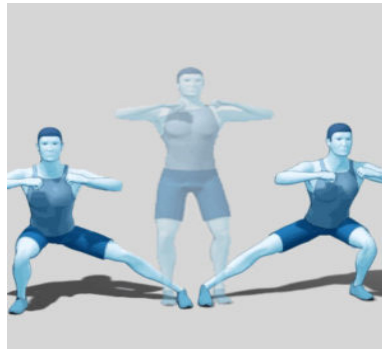
En cette période où le virus est très présent, par prudence, je vous demande de rester dans votre zone de confort !!!

Echauffement

X20 10 dans un sens 10 dans l'autre



X20 (droite +gauche= 1)



X20 de chaque sans sauter



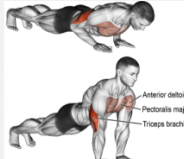

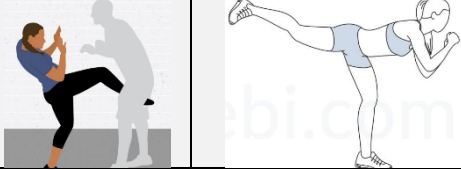
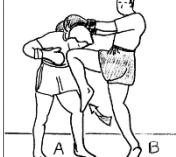
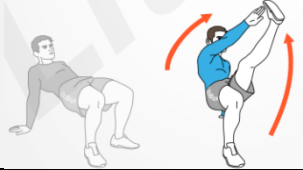

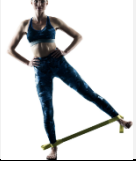



X20 petites flexions



Faire 2 à 3 fois l'enchaînement

Faire un nombre pair de tours (2-4-6) 1tour=7min30 pour 1min de renfo et 30sec de cardio
Possibilité de faire les exercices cardio sur 1 min pour plus d'intensité.

Fentes marchées		
Montées de genoux	Avec ou sans impact	
Pompes triceps	Sur pieds ou sur genoux	
Directs		
Kicks avant Kicks Arrière	Même jambe	
Coups de genou		
Crabe	Ou V pour les épaules fragiles	
Doubles Directs		
Abductions	Même jambe	
½ Burpees	++Burpees (avec flexion de bras)	

BON COURAGE ☺

Etirements

Maintenir la position pendant 20-30 secondes en respirant profondément

Quadriceps	
Ischios jambiers	
Abducteurs	
Mollets	
Fléchisseurs de hanche	
Epaules et Pectoraux	
Triceps	