

VOTRE SÉANCE CARDIO - 8 exercices - 30 secondes à enchaîner - 4 minutes
par Sylvain Boquet

30'' Sautillez sur place



30'' en position Squat, mains ouvertes, on alterne des coups vers l'avant 2 fois de chaque côté



*Attention pour cet exercice les hanches ne bougent pas
On garde les épaules basses*

Variante pour une 2^{ème} série :

2 coups de poing latéralement en pivotant les hanches

On garde les épaules basses



30'' Fente sautée ou Jumping Lunges on change de jambe à chaque fois



On alterne des fentes jambe droite / jambe gauche

30'' Jumping jack



Variante : Jumping Jack avec saut



30'' Déplacement latéral et montée du genou

Les jambes sont légèrement fléchies, on garde les hanches au même niveau



30'' Squat et en remontant on déplie la jambe sur l'avant

On monte bien le genou avant de déplier la jambe



30'' Sauterelle ou Grasshopper On alterne les jambes en évitant de monter les fesses



30'' Clovers et pompes



Sylvain Boquet
Entraîneur Club de Domont