

Circuit training :

Choisissez vos musiques préférées

* 1min par exercice : préparer vos chronos !



* Faire les 10 exercices sans impact en guise d'échauffement

And GOOOOOOOOOOOOO

- 1- Talons fesses pieds écartés 30'' + croisé coude genou pieds écartés 30''
- 2- Squat touché sol levé les bras sans ou avec saut
- 3- Un pas un genou avec bras pliés
- 4- Fentes alternées
- 5- Course sur place 30'' talons fesses 30'' montées de genoux
- 6- Pompes en appui sur mur (mains à hauteur de la poitrine)
- 7- Coups de poings (direct avec légère rotation du buste)
- 8- Kick alterné (jambes tendues avec bras tendus)
- 9- Genoux haut avec tirage des bras du plafond vers genoux
- 10- Ouvrir fermer les pieds le plus rapidement (penser commencer par droit 30'' puis 30'' gauche)

* faire 3 tours minimum



N'oubliez pas de bien vous étirer