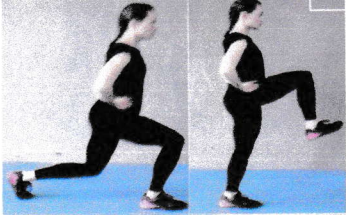

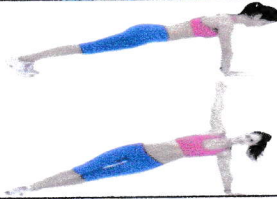
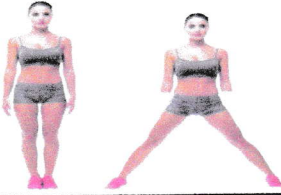

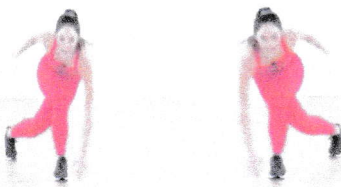
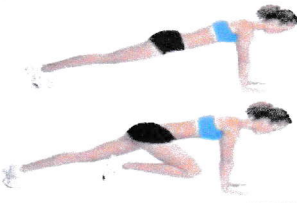



Séance cardio

Durée : 40 minutes

- Échauffement : 30 secondes : trottiner, montée de genoux, talons fesses, fente latérale D/G, rotation des bras vers l'avant et vers l'arrière, rotation du bassin D/G, rotation des genoux D/G faire 3 FOIS
- Faire chaque partie 3 FOIS, avant de passer à une autre. Une partie comporte 2 exercices de 45 secondes.

	NOM	CONSIGNE	PHOTO	DURÉE	SÉRIE
1	FENTE + COUP GENOU	Debout pieds largeur du bassin, mettre un pied à l'arrière, descendre le genou vers le sol à 90° et monter le genou à hauteur du ventre. Alternier D/G.		45 sec	3 fois <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	TROTTINER	Trottiner, décoller les pieds du sol.		45 sec	
2	PLANCHE + LATÉRALE	Au sol sur les mains, les bras tendus, pivoter le buste et lever un bras en haut au-dessus de l'épaule. Alternier D/G.		45 sec	3 fois <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	OUVERT + FERMÉ	Debout, les pieds serrés, ouvrir et fermer.		45 sec	
3	SQUAT SAUTÉ	Debout, les pieds largeur du bassin, parallèle, le dos droit, basculer les fessiers à l'arrière, et faire un saut à la remonté, les 2 pieds décollés du sol.		45 sec	3 fois <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	SKIEUR	Debout, un pied d'appui à l'avant plié à 90°, l'autre pied vient croiser et chasser le pied avant par l'arrière.		45 sec	
4	PLANCHE + MONTÉE DE GENOUX	Au sol sur les coudes et sur les pointes de pieds ou les genoux et monter les genoux aux coudes. Alternier D/G.		45 sec	3 fois <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	MONTÉE DE GENOUX	Debout, monter les genoux à hauteur du bassin. Alternier D/G.		45 sec	