

COMITE ATHLETISME

Entrainement en confinement

Séance Cardio-Training Corps entier

Echauffement corde à sauter: 50 sauts pieds joints - 25 sauts cloche pied (25 / pied) - 30 montées de genoux - 30 talons fesses - 30 skeeping jambes tendues

Séance: Effectuez 3 fois le circuit suivant en enchaînant les exercices dans l'ordre. Effectuez chaque exercice sur une durée de 30 secondes avec 15 secondes de récupération entre chaque + 3 à 5 minutes entre les circuits.
Les exos 6,7 et 10 sont a répéter sur les 2 jambes soit 14 exos



1 Jumping Jack croises



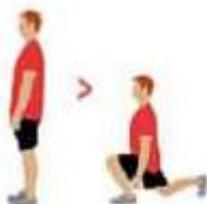
2 Levés de bassin en 'pont'



3 Abdos Jambes tenues



4 Mountain Climber



5 Fentes sur place



6 Dips 1 jambe



7- Gainage 1jambe



8 Burpees



9 Squat



10- Extension hanche



11-pompes

