

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 skipping jambes tendues

Séance: Effectuez 3 fois le circuit suivant en enchaînant les exercices dans l'ordre indiqué. Effectuez chaque exercice sur une durée de 30 secondes avec 15 secondes de récupération entre chaque situation + 3 à 5 minutes entre les circuits.

