

RÉVÉLEZ VOTRE CHAMPION : HOMME DE FER MAI

SEMAINE 1: LENT ET STABLE

ZONE DE SUEUR



3 x chaque exercice pendant 30 secondes, puis 1 minute de repos.  
 Choisissez Champion, Guerrier, ou Super-Héros.

1 Compléter l'échauffement complet du corps

2 3 x 30 secondes de sauts d'étoiles  
 1 minute de repos

3 1 minute de repos

4 3 x 30 secondes de marcher et de balancer les bras,  
 1 minute de repos

5 1 minute de repos

6 3 x 30 secondes de coups de poing rapides,  
 1 minute de repos

7 2 minutes de repos et boire de l'eau!

8 Champion: Répéter 1 fois de plus  
 Guerrier: Répéter 2 fois de plus  
 Super-Héros: Répéter 3 fois de plus



Sauts d'étoiles



Marcher et balancer les bras



Coups de poing rapides



Bon travail! Il est temps de se récupérer



Bon travail! Faites une pause et faites un autre tour



Bon travail! Faites une pause et continuez!

