

RÉVÉLEZ VOTRE CHAMPION : HOMME DE FER MAI

**SEMAINE 1: LENT ET STABLE**

# Cardio-Allez



Cette séance d'entraînement concerne la durée, pas la vitesse ! Nous voulons que vous passiez 30 minutes consécutives à faire une activité physique. Si vous devez faire une pause, essayez de continuer à bouger tout en reprenant votre souffle !

① Compléter l'échauffement dynamique 

② Choisissez parmi la liste d'exercices à faire pendant 30 minutes !

- Marcher
- Courir
- Marche-course
- Vélo
- Rouler
- Pagayer
- Patinage à roulettes
- Nager
- Danser
- Sauter à la corde
- Escaliers



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!

