




SEMAINE 1: LENT ET STABLE

DÉCHIQUETEUR TRANSPIRANT

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

1 Compléter l'échauffement génial 

2 3 x 30 secondes de fentes de marche, 1 minute de repos

Fente de marche 

3 1 minute de repos

4 3 x 30 secondes genoux hauts
1 minute de repos

Genoux hauts 

5 1 minute de repos

6 3 x 30 secondes coup de pied en fente inversée, 1 minute de repos

Coup de pied en fente 

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



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!

