

SEMAINE 1: LENT ET STABLE

BOUGEZ-VOUS



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 corde à sauter
1 minute de repos

3 1 minute de repos

4 3 x 30 secondes de sauts de patineur
1 minute de repos

5 1 minute de repos

6 3 x 30 secondes de coups de pied inversés
1 minute de repos

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

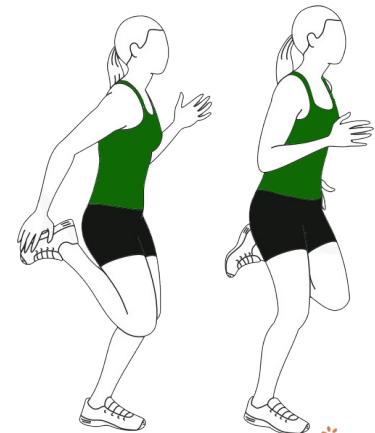
8 Champion: Répéter 1 fois de plus
Guerrier: Répéter 2 fois de plus
Super-Héros: Répéter 3 fois de plus



Corde à sauter



Sauts de patineur



Coups de pied inversés



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!

