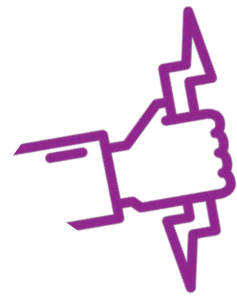


SEMAINE 1: SENTIR LA BRÛLURE

UN INSTANT



Effectuez 4 x chaque exercice pendant 15 secondes avec 15 secondes de repos. Puis récupérez pendant une minute complète avant de passer à l'exercice suivant. Choisissez Champion, Guerrier ou Super Héros pour répéter la série.

1 Complétez l'échauffement cardio

2 4 x 15 secondes de foulées de course
15 secondes de repos

3 1 minute de repos

4 4 x 15 secondes de saut large
15 secondes de repos

5 1 minute de repos

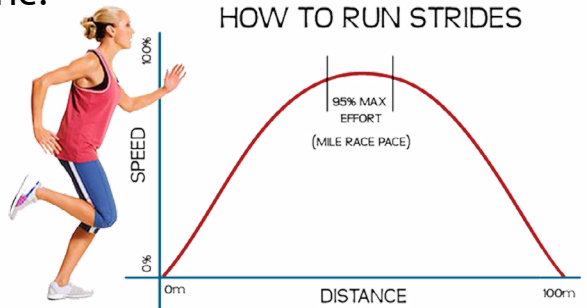
6 4 x 15 secondes escaladeurs de montagne
15 secondes de repos

7 1 minute de repos

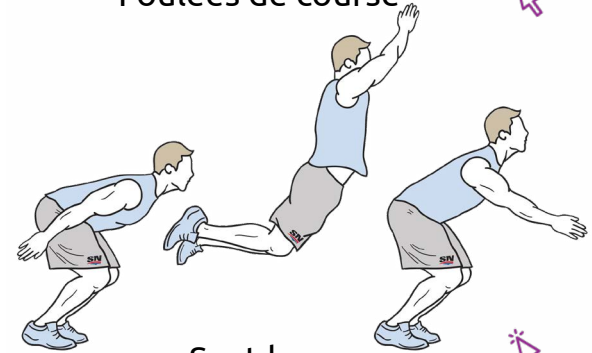
8 4 x 15 secondes de bondissements sur une
jambe, 15 secondes de repos

9 2 minutes de repos et boire de l'eau!

10 Champion: Répéter 1 fois de plus
Guerrier: Répéter 2 fois de plus
Super-héros: Répéter 3 fois de plus



Foulées de course



Saut large



Escaladeurs de montagne



Bondissement sur une jambe



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!

