

Circuit Renfo Cardio

Echauffement des articulations, quelques squats et quelques mouvements de bras, jumping jack, talons-fesses...

Être légèrement essoufflé quand on commence.

Objectif : Finir le tour le plus rapidement possible !

Et le refaire une seconde fois si vous êtes en forme ! Puis peut-être plus !



50 Jumping Jack



40 squats sauts

(en amortissant sur le saut ! On ne bloque pas l'articulation ! Possibilité de ne pas sauter si mal aux genoux ou si vous vous entendez mal avec vos voisins du dessous 😊)



20 dips

(sur chaise jambes tendues – plus dur – ou jambes fléchies – plus facile –)



40 fentes alternées sautées

(ou sans sauts si mal aux genoux – 20 sur chaque jambes donc)



40 montées de genoux bras tendus

(mountain climber)



20 pompes

(possibilité de se mettre sur les genoux si trop c'est trop difficile sur les pointes de pieds)



Gainage coudes avec 40 montées de genoux en ouvrant les hanches



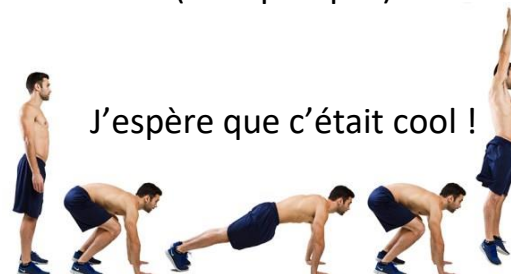
40 sit-up

(ou crunch si les sit-up sont trop difficiles)



20 burpees

(sans pompes)



J'espère que c'était cool !