

« PROTOCOLE N°3 »

Attention, si vous n'avez pas réalisé les séances précédentes (TABATA et LITTLE), ces séances sont plus rapides donc à vous de vous jauger...

BLOC "Échauffement" (à faire 4 à 5 fois, environ 10 minutes) :

30 JUMPING-JACK
20 GAINAGE COMMANDO
10 SQUATS SAUTES
5 DIPS

"8/12 N°", 8" effort SUBMAX / 12" repos

BLOC "Cardio" (à faire 8 fois) :

- Corde à Sauter / Air Corde
- Course
- Talons Fesses

2' de REPOS

BLOC "Haut du corps" (à faire 8 fois) :

- Pompes
- Gainage Coudes
- Ange de la Neige Inversé

2' de REPOS

BLOC "Abdos" (à faire 8 fois) :

- Abdos Battements
- Abdos Crunchs
- Abdos Pingouins

2' de REPOS

BLOC "Bas du corps" (à faire 8 fois) :

- Squats
- Fentes
- Montées de Mollets

ÉTIREMENTS