

**Notes :**

Entraînement cardiovasculaire sans équipement pour débutant.

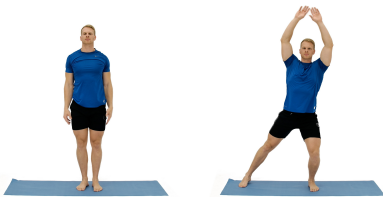
Durée totale de 10 minutes.

À faire de 1 à 3 fois semaine.

Progresser vers les programmes Cardio 2 et 3.

Possibilité d'augmenter l'intensité en faisant plus de séries (3-4), en augmentant la durée (45-60s) ou en diminuant le repos (20s-15s).

**1 Step jack**



Placez-vous debout.

Déplacez une jambe de côté en fléchissant le genou stationnaire. Ouvrez les bras jusqu'au dessus de la tête en même temps.

Revenez et répétez en alternant.

Séries: 2 Durée: 30s Repos: 30s

**2 Talons-fesses**



Soulevez le talon pour aller toucher la fesse du même côté, revenir à la position de départ et alterner.

Vous pouvez ajouter des mouvements de bras si vous le souhaitez.

Vous pouvez augmenter l'intensité petit à petit.

Séries: 2 Durée: 30s Repos: 30s

**3 Genoux hauts**



Tenez-vous debout avec les pieds à la largeur des hanches.

Marchez sur place en levant les genoux.

Gardez le corps droit durant l'exercice.

Séries: 2 Durée: 30s Repos: 30s

**4 Pas chassés latéraux**



Tenez-vous debout puis faites des pas latéraux chassés dans une direction puis répétez dans l'autre direction.

Regardez autant que possible devant vous lorsque vous vous déplacez.

Séries: 2 Durée: 30s Repos: 30s

**5 Coup de pied avant**



Placez-vous debout, les pieds parallèles et écartés à la largeur des hanches.

Transférez votre poids sur la jambe avant, tenez-vous debout sur cette jambe puis faites un coup de pied avant.

Changez de côté et répétez tel que prescrit.

Séries: 2 Durée: 30s Repos: 30s