

Notes :

Entraînement cardiovasculaire sans équipement.
Durée approximative de 20 minutes.
2 à 3 fois semaine.
Progresser vers le programme Cardio 3.

1 Step



Tenez-vous devant une marche puis monter et descendez de façon rapide.



Séries: 3 Durée: 40s Repos: 20s

2 Pop squat



Fléchissez légèrement les genoux, puis faites un pas de côté au moyen de pas chassés, sans sauter. Accroupissez-vous et touchez le sol. Relevez-vous et répétez dans l'autre sens.



Séries: 3 Durée: 40s Repos: 20s

3 Mountain climber



Les mains posées sur une chaise, positionnez le corps droit en position de planche à environ 45 degrés sans fléchir aux hanches. Tout en maintenant le corps stable et les abdominaux activés, levez un genou vers la poitrine. Retournez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe.



Séries: 3 Durée: 40s Repos: 20s

4 Saut patin



Tenez-vous confortablement avec assez d'espace pour effectuer un saut latéral. Chargez le côté de la jambe qui pousse en portant votre poids dans la hanche puis sautez de façon explosive aussi loin que possible sur le côté. Utilisez les bras pour assister le mouvement. À l'atterrissage et durant la phase au sol, le genou de support doit se trouver à l'intérieur du pied. Tentez d'atterrir doucement. Répétez immédiatement avec l'autre jambe pour revenir à la position de départ.



Séries: 3 Durée: 40s Repos: 20s

5 Pas chassés



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: 3 Durée: 40s Repos: 20s

6 Knee touch



Tenez-vous debout à côté d'une chaise et suivez les pas suivants : 1) marchez sur place normalement pour le temps indiqué ; 2) marchez sur place, en levant haut les genoux et en balançant les bras, pour le temps indiqué ; 3) marchez sur place en levant haut les talons pour aller toucher les fesses pour le temps indiqué ; 4) pliez les genoux en balançant les bras en alternance (ski de fond), sans bouger les pieds, pour le temps indiqué ; 5) allez toucher le genou gauche avec le coude droit et touchez le genou droit avec le coude gauche, pour le temps indiqué. Répétez, une à une, chaque séquence en gardant le rythme.



Séries: 3 Durée: 40s Repos: 20s