

Notes :

Entraînement cardiovasculaire sans équipement.

Durée totale de 10 minutes.

2 à 4 fois semaine.

Si désiré, enchaîner les exercices un à la suite de l'autre et compléter 4 tours du programme.

Prendre une pause de 60-90 sec entre les exercices ou entre les tours.

1 Sauts ciseaux



Debout, sautez sur place en balançant la jambe et le bras opposé à chaque saut. Répétez pour le nombre de répétitions ou la durée prescrite.

Séries: 4 Durée: 20s Repos: 10s

2 Pas croisés et toucher du sol



Fléchissez légèrement les genoux, puis déplacez-vous de côté au moyen de pas croisés alternés. Après quelques pas, accroupissez-vous et approchez vos doigts du sol. Relevez-vous et répétez dans l'autre sens.

Séries: 4 Durée: 20s Repos: 10s

3 Burpee modifié



Placez-vous debout.

Déposez les deux mains au sol, puis étendez une jambe à la fois vers l'arrière, pour aller en position de planche abdominale.

Ramenez ensuite une jambe à la fois vers l'avant puis relevez-vous.

Répétez.

Séries: 4 Durée: 20s Repos: 10s

4 Gambader sur place



Faites de la course genoux hauts en faisant glisser le pied au sol à chaque pas. Le mouvement des bras doit être dynamique.

Séries: 4 Durée: 20s Repos: 10s

5 Boxe



Lancer des coup de ping dans le vide.

Séries: 4 Durée: 20s Repos: 10s