



PREPARATION :

Choisir un endroit dans sa maison avec environ 5m² pour soi. Nous allons être emmené à taper des pieds donc éviter d'être à un endroit avec des voisins en dessous.

Prévoir une bouteille d'eau proche de soi (pour boire), un tapis de gym si possible, et 2 bouteilles de 1,5L (pleines) en guise d'altères.

SEANCE

1. Échauffement

- a. Monter pointe de pied, redescend talon x10
- b. Monter de genou (40sec)
- c. Talons fesses (40sec)
- d. Jumping jack (40sec)
- e. Ciseaux (40sec)

2. Course et fractionné

- a. Sortir faire un footing de 30 minutes
- b. Fractionné 30/30 (effort/récupération) - 8 fois
- c. Fractionné 10/15 (effort/récupération) - 10 fois

Pause boisson

3. Sur une période de 10 minutes

- 50 Burpees (pas de pompe et pas de saut)
- 50 squats
- 100 mountain climber (1 = monter gauche/droite)

Fin de séance...