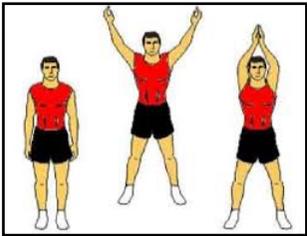


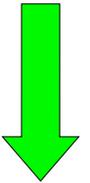
**ATELIER 1
BURPEES**
N1 sans saut / N2 avec saut



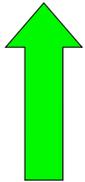
**ATELIER 2
JUMPING JACK**



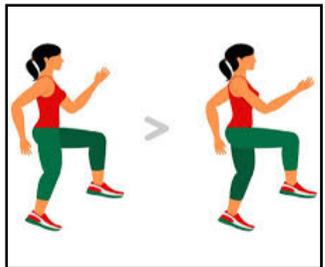
**ATELIER 3
FENTES SAUTEES**



**ATELIER 4
MOUNTAIN CLIMBER**



**ATELIER 7
MONTEE DE GENOUX**



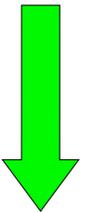
7 Exercices « Cardio »

1 Circuit à réaliser 1,2 ou 3 fois en fonction de votre motivation et du temps disponible (7', 14' ou 21'), 2 à 3 fois par semaine.

OBJECTIF : Réaliser un max de répétitions de mouvement à chaque passage
exercice 6 : amener le bassin vers le sol et remonter sans le toucher
exercice 7 : amener les jambes et les épaules vers le sol sans le toucher et remonter

Protocoles possibles :
30 secondes d'effort/ 30 secondes de récupération entre chaque atelier OU
45" secondes d'effort / 15" secondes entre chaque atelier

Récupération de 2' à 3' minutes à la fin de chaque circuit **UNIQUEMENT**
Vous pouvez utiliser les différents niveaux de difficulté d'exercices du circuit renforcement pour adapter la difficulté de votre circuit cardio



**ATELIER 5
PLANCHE OBLIQUE**



**ATELIER 6
SUPERMAN ou SUPERWOMAN**

