

Lotus & Bouche Cousue

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

www.lotus-bouche-cousue.fr

Circuit : Cardio

Ce circuit se compose de 4 modules. Enchaîner chaque module 2 fois. Entre chaque module, exercer un temps de récupération d'1 minute en restant actif (marcher ou sauter doucement). Durée entre 30 et 45 minutes selon niveau.

Tous les détails sur le blog.

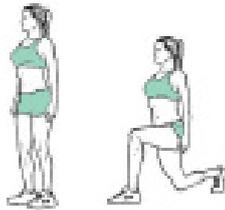
Module 1 x 2

Snap jump



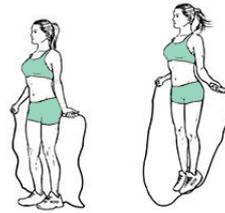
20 répétitions

Fentes



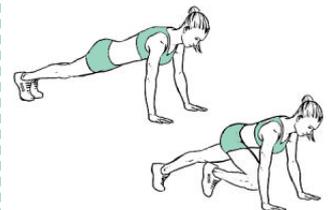
20 répétitions /
jambe

corde à sauter



1 minute

Escaladeur

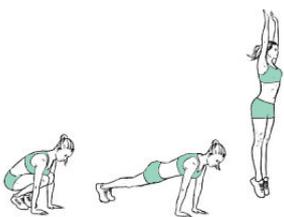


20 répétitions /
jambe

- 1 minute de récupération active (marcher ou sauter) -

Module 2 x 2

Burpees



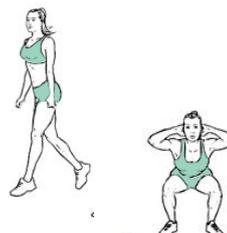
20 répétitions

Pompes genoux



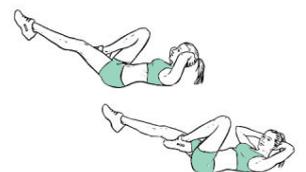
20 répétitions

Jump squat



20 répétitions

Bicyclette



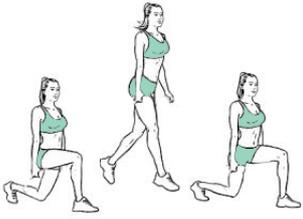
20 répétitions /
jambe

- 1 minute de récupération active (marcher ou sauter) -

www.lotus-bouche-cousue.fr

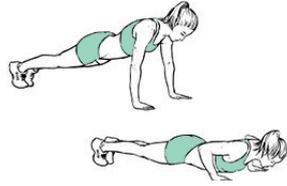
Module 3 x 2

Jump squat alterné



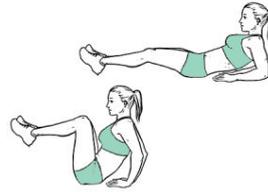
20 répétitions /
jambe

Pompes



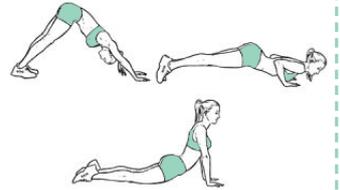
10 répétitions

Lever de genoux



20 répétitions

Pompes Hindou

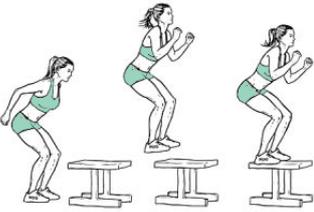


20 répétitions

- 1 minute de récupération active (marcher ou sauter) -

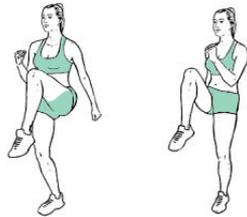
Module 4 x 2

Saut



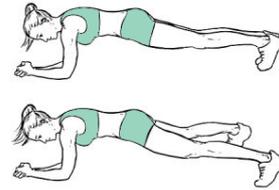
20 répétitions

Lever de genoux dynamique



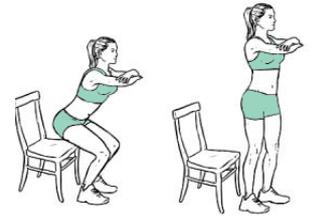
20 répétitions /
jambe

Planche Jack



20 répétitions /
jambe

Squat chaise



20 répétitions

Retrouvez
différents
programmes sur

www.lotus-bouche-cousue.fr

pour une routine
forme &
bien-être