



www.lotus-bouche-cousue.fr

Circuit : Cardio

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

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) -

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



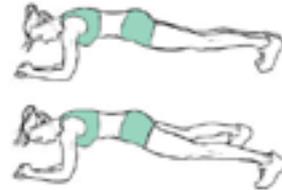
20 répétitions

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