

Niveau : 

Matériel :

- corde à sauter
- chronomètre
- tapis de sol

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr



Lotus & Bouche Cousue
@lotusbouchecousue

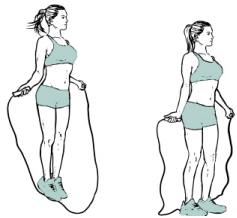
Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Le circuit training minute

Chaque ligne est à effectuer 5 fois. Faire une récupération active (marcher) d'1 minute, puis passer au circuit suivant, à enchaîner 5 fois également, ainsi de suite.

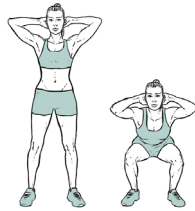
Circuit à répéter 5 fois

Corde à sauter



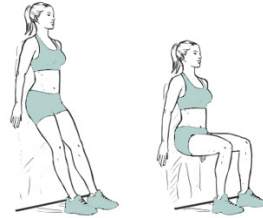
1 minute

Squats



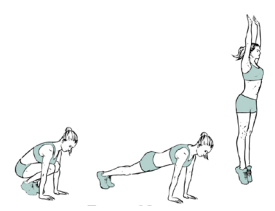
1 minute

Gainage chaise



1 minute

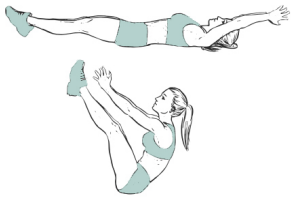
Burpees



1 minute

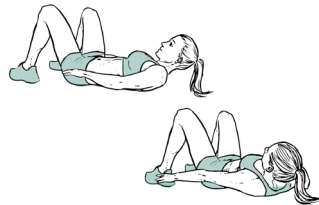
Circuit à répéter 5 fois

Grand V



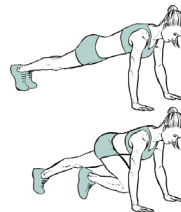
1 minute

Toucher cheville



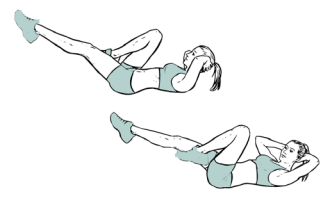
1 minute

Escaladeur



1 minute

Bicyclette



1 minute

Circuit à répéter 5 fois

Talons-fesse



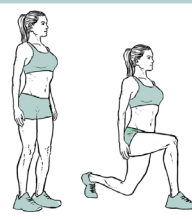
1 minute

Lever de genoux



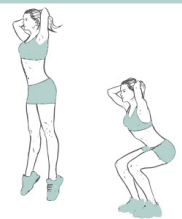
1 minute

Fentes



1 minute

Jumping squats



1 minute

www.lotus-bouche-cousue.fr