

Cardio:

1. Sautillés à la corde : 5 min
2. Repos en marchant sur place: 2 min
3. Sautillés à la corde : 5 min
4. Repos en marchant sur place: 2 min

Si vous n'avez pas la place ou pas de corde vous pouvez faire semblant...

Pour les sautillés vous pouvez faire un pied après l'autre, sur les 2 pieds, sur 1 pied,... cela permet de varier pour que cela soit moins long...

Il est important de travailler le cardio pour mieux vous préparer quand l'on pourra reprendre à faire les complets...