











Echauffement Cardio

10 min : Les exercices doivent être fait dans l'ordre et répéter **1960 2 fois**

(Aidez-vous d'un chronomètre ou de l'application « TimerPlus » pour faire l'exercice plus facilement)

Exercices	Consigne	Répétition
	Courir sur place	30 SEC
	Squat Sauté	30 SEC
	Jumping Jack (ouvrir et fermer les jambes)	30 SEC
	Burpees (descente flexion, allonger les jambes, pompes, flexion ramener les jambes, saut extension)	30 SEC
	Squat	30 SEC
	Pompe genoux	30 SEC
	Montain climber (position pompes, monter un genou après l'autre rapidement)	30 SEC
	Montée de genoux	30 SEC
	Fente sauté (changer de jambe en l'air, descendre jusqu'à effleurer le genou au sol)	30 SEC
	Genoux Coudes (position pompe monter un genou en touchant le coude de chaque côté)	30 SEC