

**Notes :**

Voici deux programmes. Le premier est un programme cardiovasculaire alors que le second un programme de musculation. Vous devez effectuer les 7 exercices de façon consécutive avant de prendre une pause de 2-3 minutes.

Vous pouvez faire seulement un des programmes ou bien combiner les deux!

Je vous lance au défi de faire les deux programmes, 2 fois sans tricher avec une pause de 2 min entre chaque programme. Bonne chance et bon entraînement!

**1 Squat + Abduction bras jambe**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**2 Push-up "T"**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**3 Montée de banc (poids)**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**4 Répulsions au banc**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**5 Planche et toucher l'épaule opposée**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**6 Ninja burpee**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**7 Abdominaux (vélo)**



Séries: 1-2 Durée: 1 min Repos: 2-3 min

**8 Respiration - Respiration doux**



**9 Montée de boîte explosive**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**10 Jumping jacks**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**11 Genoux hauts**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**12 Planche + genoux au corps**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**13 Sprawl avec PL**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**14 Saut en fente alterné**



Séries: 1-2 Durée: 1 min

**15 Planche abdominale**



Séries: 1-2 Durée: 1 min Repos: 2-3 min