

Fiches technique rapide de la vidéo

Temps d'exercices : 45 secondes

Repos : 15 secondes

Temps totale : 15 minutes

1. Corde à sauter sans corde

Saute sur place en simulant la corde, buste droit et abdos engagés.

2. Debout – couché

Passe de la position debout au sol puis remonte rapidement.

3. Jumping Jack

Saute en écartant bras et jambes puis reviens au centre.

4. Coup de poing dans le vide

Donne des coups de poing alternés devant toi, gainage serré.

5. Alf-burpees (demi-burpees)

Descends en squat, mains au sol, reviens debout sans saut.

6. Coup de pied dans le vide

Envoie des coups de pied alternés devant toi, contrôle et équilibre.

7. Course dans le vide

Cours sur place à rythme rapide, bras actifs.

8. Burpees complets

Squat, mains au sol, planche, saut explosif vers le haut.

9. Élévation de genoux

Monte les genoux haut, posture droite et rythme soutenu.

10. Mountain climber

En position planche, ramène les genoux vers la poitrine rapidement.

11. Squat

Pieds largeur des épaules, descends en poussant les hanches vers l'arrière.

12. Pompe

Fléchis les bras pour descendre la poitrine vers le sol, corps aligné.

13. Gainage jambe et bras en l'air (abdos)

En gainage, lève un bras et la jambe opposée en gardant l'équilibre.

14. Enrouler le ventre et tenir le gainage

Engage les abdos, rentre le ventre et maintiens la position.

15. Oblique (Rush and Twist)

Rotation rapide du buste pour solliciter les abdos obliques.