

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 le mouvement de la corde, buste droit, gainage serré.

2. Lever de genoux

Monte les genoux alternativement vers la poitrine en gardant un rythme dynamique.

3. Élévation des jambes – position couchée (abdos)

Allongé sur le dos, lève les jambes tendues en contrôlant le mouvement avec les abdos.

4. Ours (Bear crawl)

En position quadrupédie, genoux décollés du sol, avance lentement en gardant le dos plat.

5. Oblique

Effectue une rotation du buste pour solliciter les abdos obliques, mouvement contrôlé.

6. Debout – coucher

Passe rapidement de la position debout à la position couchée puis reviens debout.

7. Corde à sauter

Saute légèrement sur la pointe des pieds, bras proches du corps, rythme régulier.

8. Lever de genoux

Genoux hauts, posture droite, bras en coordination pour plus d'intensité.

9. Élévation des jambes (abdos)

Allongé, lève et abaisse les jambes sans cambrer le dos.

10. Oblique

Travail latéral du tronc, contraction des obliques à chaque mouvement.

11. Gainage

En appui sur les avant-bras, corps aligné, abdos et fessiers contractés.

12. Fente avant

Fais un pas vers l'avant, genou arrière vers le sol, buste droit.

13. Jumping Jack

Saute en écartant bras et jambes puis reviens en position initiale.

14. Debout – coucher

Enchaîne rapidement la descente au sol et la remontée pour un travail cardio complet.

15. Superman – une jambe

Allongé sur le ventre, lève une jambe en contractant les fessiers et le bas du dos.