

## Fiches technique rapide de la vidéo

**Temps d'exercices : 45 secondes**

**Repos : 15 secondes**

**Temps totale : 15 minutes**

**1. Échauffement (talons-fesses, levées de genoux...)**

Active le corps progressivement avec des mouvements dynamiques.

**2. Half-burpees**

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

**3. Abdos – jambes tendues**

Allongé, tends les jambes et viens toucher les mains ; plie les genoux si besoin.

**4. Squat classique / fente sautée**

Squat contrôlé pour débutant, fente sautée pour plus d'intensité.

**5. Pompes genoux ou pompes classiques**

Choisis la version adaptée à ton niveau, corps bien aligné.

**6. Course sur place**

Cours sur place en activant les bras pour augmenter le cardio.

**7. Couché – debout rythmé**

Enchaîne rapidement la descente au sol et la remontée.

**8. Squat avec sursaut au sol**

Descends en squat puis saute légèrement avant de redescendre.

**9. Abdos gainage groupé / dégroupé**

En gainage, ramène les genoux puis tends les jambes.

**10. Squat gainé – position chaise**

Tiens la position en chaise, dos droit et abdos engagés.

**11. Pompes genoux ou sur les poings**

Version adaptée pour protéger les poignets ou augmenter la difficulté.

**12. Course sur place**

Relance le cardio avec une course dynamique.

**13. Burpees**

Squat, planche, puis saut explosif vers le haut.

**14. Obliques**

Rotation du buste pour cibler les abdos latéraux.

**15. Gainage bras tendus – mountain climber**

En planche, touche le genou au coude en alternance.