

Fiches technique rapide de la vidéo

Temps d'exercices : 45 secondes

Repos : 15 secondes

Temps totale : 15 minutes

1. Course sur place

Cours sur place en levant légèrement les pieds, bras actifs.

2. Tape-fesses

Ramène les talons vers les fessiers en rythme.

3. Levée de genoux

Monte les genoux vers la poitrine en gardant le buste droit.

4. Half-burpees

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

5. Fente latérale

Fais un pas sur le côté, fléchis la jambe et pousse sur le talon.

6. Jumping Jack

Saute en écartant bras et jambes puis reviens au centre.

7. Gainage (coudes ou genoux)

En appui sur les coudes, corps aligné ; pose les genoux si nécessaire.

8. Course sur place

Relance le cardio avec une course dynamique.

9. Tape-fesses

Talons vers les fessiers, cadence régulière.

10. Levée de genoux

Genoux hauts, respiration contrôlée.

11. Half-burpees

Squat, mains au sol, retour debout en gardant le rythme.

12. Fente latérale

Travail des cuisses et des fessiers sur les côtés.

13. Jumping Jack

Mouvement complet pour faire monter le cardio.

14. Gainage

Maintiens la position, abdos et fessiers bien engagés.