

## 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.