

Fiches technique rapide de la vidéo

Temps d'exercices : 45 secondes

Repos : 15 secondes

Temps totale : 15 minutes

1. Jumping Jack

Saute en écartant bras et jambes puis reviens au centre.

2. Squat

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

3. Descente sur genoux (une jambe puis l'autre)

Depuis la position debout, pose un genou puis l'autre au sol de façon contrôlée.

4. Coup de poing

Donne des coups de poing alternés devant toi, abdos serrés.

5. Coup de genoux

Monte le genou vers la poitrine en engageant le centre du corps.

6. Gainage – toucher l'épaule

En planche, touche l'épaule opposée avec la main en restant stable.

7. Élévation de genoux

Genoux hauts, posture droite et rythme dynamique.

8. Gainage

Corps aligné, abdos et fessiers bien contractés.

9. Couché – debout

Passe du sol à la position debout en gardant le rythme.

10. Mountain climber

En planche, ramène les genoux vers la poitrine en alternance.

11. Pompes sur genoux

Fléchis les bras en gardant le corps aligné, genoux au sol.

12. Corde à sauter

Saute sur la pointe des pieds avec un rythme régulier.

13. Monter du bassin

Allongé sur le dos, pousse le bassin vers le haut en serrant les fessiers.

14. Ice skating

Sauts latéraux d'un pied à l'autre en gardant le buste légèrement penché.

15. Jumping Jack

Relance le cardio avec des sauts dynamiques bras et jambes écartés.