

## 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.