

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Entraînement par intervalles à l'aide du poids du corps

Au cours de cet entraînement, vous alternerez entre des exercices cardiovasculaires et des exercices musculaires pour obtenir un entraînement corporel complet.

Fonctionnement : – Alternez entre les exercices A et B et effectuez les cinq séries.

EXERCISES:

Série

1.

Exercices A

Genoux hauts

Exercices

Flexion des jambes

2.

Talons-fesses

Extension des bras

3.

Grimpeur

Pédalage coude-genou

4.

Planche avec saut

Fentes arrière

5.

Sautillements sur place

Demi-redressements
assis