



DESCRIPTION DES EXERCICES :

1 - Jumping Jack : <https://www.youtube.com/watch?v=sQQKlnXFYZo>
Cardio

2 - Planche gainage : <https://www.youtube.com/watch?v=yvulRqC5yxM>
Renforcement de la ceinture abdominale

3 - Burpees : <https://www.youtube.com/watch?v=uR0stk270jA>
ou
Burpees partiel : <https://www.youtube.com/watch?v=xQ01crUCpiY>
Cardio / Full corps

4 - Squat latérale : <https://www.youtube.com/watch?v=zNx90QaD70U>
Quadriceps / Fessiers / Ischio-jambiers

5 - Crunch croisé : <https://www.youtube.com/watch?v=GnxpseJRALQ>
Abdominaux (les obliques, le grand droit)

BESOIN EN MATERIEL :

- Tapis de Gym (ou 2 draps de bain)
- Une bouteille d'eau pour s'hydrater entre chaque série
- Un chronomètre (je prends mon téléphone et l'application « exercice timer » pour programmer la séance)