



DESCRIPTION DES EXERCICES :

1 - Tipping : https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entrainer_art60314.html

Cardio / Les jambes

2 - La chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=KMYngUVCoAO>

Ischio-jambiers / Quadriceps

3 - Mountain climber : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Cardio / Tonicité / Explosivité / Full corps

4 - Levé de jambes : <https://www.youtube.com/watch?v=bjt4wZteMc>

Abdominaux (le grand droit)

5 - Pompe + tape sur épaules : <https://www.msn.com/fr-be/sante/exercice/musculation/pompes-avec-tape-sur-l%C3%A9paule/ss-BBtSEv4>

Pectoraux / Triceps / Deltoides

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)