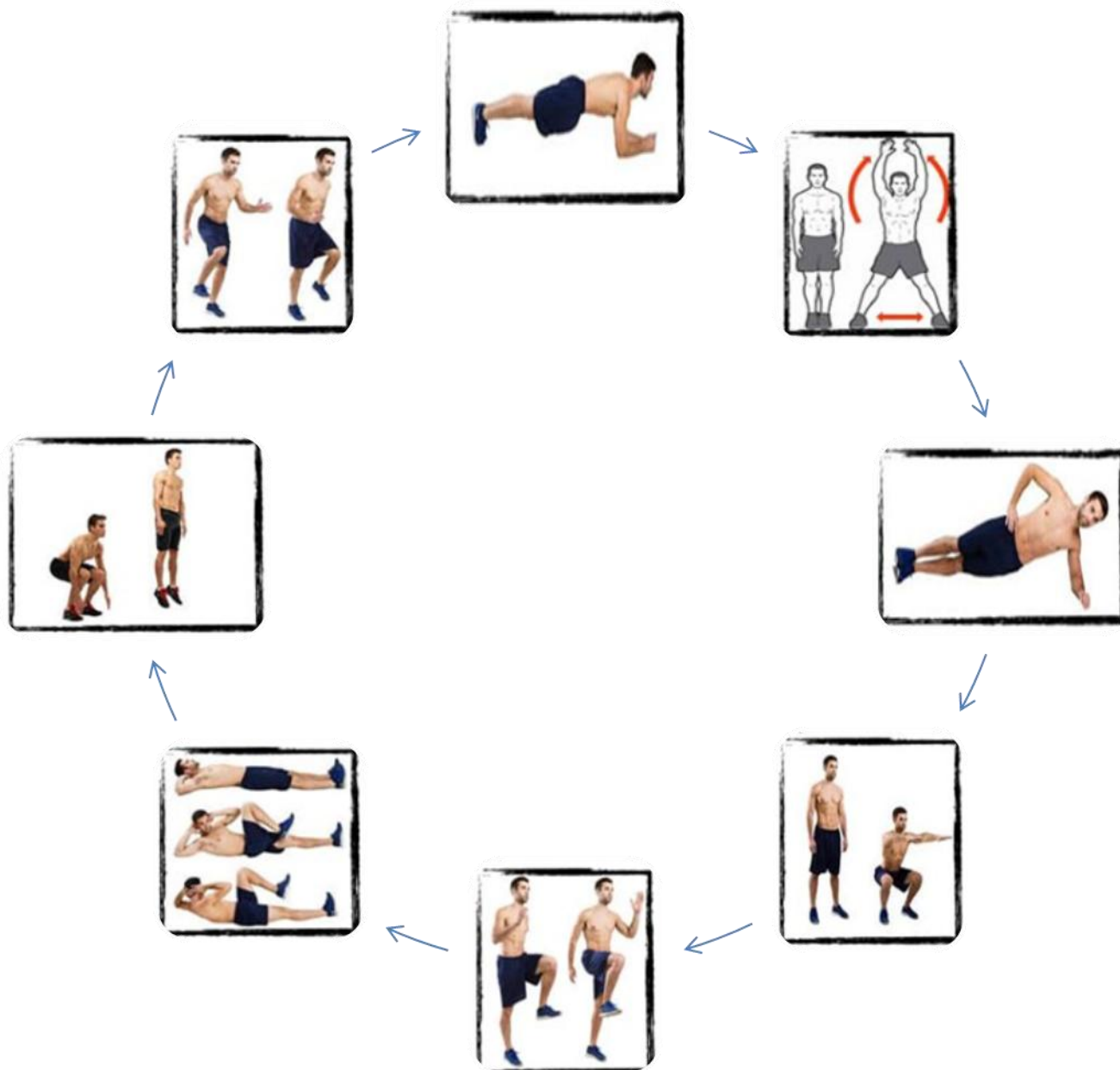


SEANCE Adulte CardioMixte (durée 22min)

45 secondes par exercices et 20 secondes de repos (en marchant) entre chaque exercice. Faire 4 tours



1 : gainage facial, DOS ARRONDIS, TETE RENTREE (pas comme sur l'image),

2 : jumping jack, sauter en montant les bras aux oreilles et en écartant les jambes puis inversement,

3 : gainage costal, changer de côté à chaque tour, mains libre sur la hanche ou au sol devant soi si nécessaire,

4 : squat, CONSERVER LE DOS DROIT. Descendre jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol,

5 : courir en levant les genoux TRES HAUT,

6 : ABDOMINAUX, mains au niveau des oreilles, coudes écartés,

7 : squats sautés, pieds légèrement écartés,

8 : COURIR sur place le plus vite possible,