

SEANCE CARDIO - TRAINING

**compatible confinement*

Consigne : Réalisez le programme en fonction des résultats au test

TEST	exercice	gainage	pompes	squat	jumping jack
	temps	max 2'30	30"	30"	30"
	nombre répétitions				

Résultats gainage	< 30"	31" à 1'30	1'30 à 2'30	> 2'30
Points	0	10	25	40
Résultats autres ex	nombre de répétitions = nombre de points			

PROGRAMMES

Points < 100

15" effort / 30" repos
Shuffle
Pompes
Squat
Gainage
Jumping Jack

100 < Points < 120

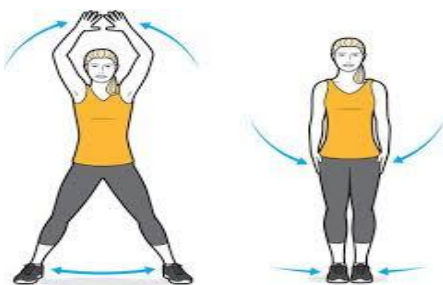
15" effort / 30" repos
sauts en avt / arr
sauts en fentes
gainages
Mountain climber
chaise
directs (coups de poings

Points > 120

30" effort / 30" repos
Jumping jack
squat jump
Pompes
gainage
burpees
Jumping jack
Chaise + directs

Pour chaque prog	3 tours	1' de pause entre chaque tour
------------------	---------	-------------------------------

Compléments images :



Jumping Jack



BURPEES



Mountain Climbers



Fentes sautées