


Séance Renfo Musculaire 2 - Cardio Dynamique

2 à 3 séries - 3 minutes de récup entre les séries - pas de récup entre les exos

	Nom	Nombre	Image	Conseil	Muscles
1	Climber	20 (30)		Varié climber normal, croisé, extérieur...	Global corps
2	Burpees	5 (10)		Dynamique	Global
3	Fentes Ciseaux (sautés)	20 (25)		Fentes avant, possibilité de les faire "sautées" si vous le sentez	Fessiers, adducteurs, ischio
4	Burpees	5 (10)		Encore dynamique	Global
5	Abdos ou Portefeuille	15 (20)		Attention au dos, ce sont les abdos qui travaillent! Portefeuille pour les costauds	Abdos
6	Burpees	5 (10)		Toujours dynamique	Global
7	Squats (jump)	10 (15)		Attention à la position. Tenir 3" en squat et remonter dynamique, ou en jump.	Quadri
8	Burpees	5 (10)		Bon courage!!	Global
9	Push Up (pompes)	5 (10)		Attention au dos, passer avec genoux au sol si mal au dos!	abdos, pectoraux
10	Burpees	5 (10)		C'est la dernière (ou pas)	Global

