Programme d'entretien physique

Séances à faire à la maison

Circuit training : orienté vers du renforcement musculaire mais aussi sur de l'entretien de la fonction cardio-pulmonaire

Pompes serrée
Pas du patineur
Relevé de bassin
Burpees
Gainage breakdance
Saut groupé
Planche jack
Squat jump

Effectuer les exercices avec 30sec de travail, puis 30sec de récupération. Faites 2 séries de 8min du circuit training avec 3min de récupération entre les séries.

https://www.villeurbanneha.fr