

## BURPEES

FLUIDE  
SOUPLE

**CARDIO**  
**RYTHME**



**STEP 1** Amener les mains au plus près des pieds



**STEP 2** Venir s'allonger, poitrine et cuisses en contact avec le sol

**STEP 3** Repousser le sol et ramener les pieds jambes écartés au plus près des mains

**STEP 4** Décoller les appuis du sol en même temps que les mains se touchent derrière la tête

### COMPLEXIFICATION

Combiner avec d'autres mouvements

- Burpees+Broad jump
- Burpees+ Jump over

### SIMPLIFICATION

- Sprawls (debout-planche-debout)
- Surélévation des appuis mains

## JUMPIN'JACKS

RYTHME

**CARDIO**  
**RYTHME**



**STEP 1** Ecarter les appuis simultanément à la réunion des mains au dessus de la tête

**STEP 2** Ramener les bras le long du corps simultanément à la réunion des appuis

### COMPLEXIFICATION

- Avec STEP sur la réunion des appuis
- Variation des appuis : dans l'axe, latéraux

### SIMPLIFICATION

- Sans impulsion, lever latéralement 1 seule jambe
- Sans bras

## CURTSY SQUAT

DECOMPOSE

**CARDIO**  
**MUSCULAIRE**



**STEP 1** Croiser l'appui derrière la jambe avant de façon à avoir le genou arrière qui dépasse le plan du pied avant

**STEP 2** Décroiser l'appui pour revenir en position de départ

### COMPLEXIFICATION

- Rajouter une charge tenue devant le menton ou aux épaules
- Augmenter l'amplitude du pas latéral (avec un saut ?)

### SIMPLIFICATION

- Reverse Lunge (amener l'appui arrière dans l'axe de l'appui avant)

## SQUAT

FESSIERS  
ISCHIOS

**CARDIO**  
**MUSCULAIRE**



**STEP 1** Pousser les hanches vers l'arrière et fléchir hanches + jambes pour descendre les hanches sous le niveau des genoux

**STEP 2** Extension des hanches et des jambes pour retrouver la position de départ

### COMPLEXIFICATION

- Rajouter une charge tenue devant le menton ou aux épaules

### SIMPLIFICATION

- Limiter l'amplitude en cherchant à toucher une cible (chaise) plus haute comme pour s'asseoir