

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