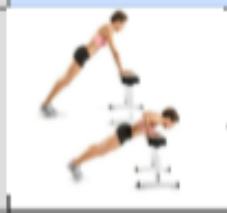
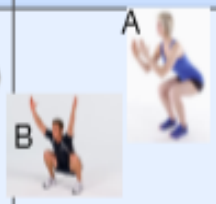
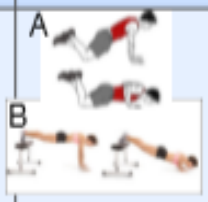
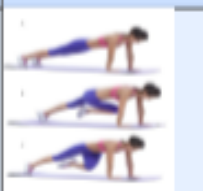
Fitness 4

Alterner efforts et récupérations puis changer de mouvement

Récupération de 3 à 5 minutes entre les tours

Clique sur le nom des ateliers pour voir la vidéo	Pompes inclinées sur chaise ou table	Mountain Climber	A) Demi-Squat B) Squat complet	Sprint sur place « tipping »	A) Pompes genoux B) Pompes déclinées	Planche complète avec twist
Effort	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Illustration						
Je préserve ma santé si...	✔ Dos droit ✔ Regard au sol ✔ Le buste touche la table ou chaise	✔ Epaules au dessus des mains ✔ Dos droit ✔ Ramène genoux	✔ Dos droit ✔ Regard devant ✔ Genoux qui n'avancent pas (hauteur des chevilles)	✔ Appuis sur l'avant du pied ✔ Corps droit / Se grandir le plus possible ✔ Regard devant	✔ Gainage abdo ✔ Dos droit ✔ Fessiers contractés	✔ Bras tendu avec épaules au dessus des mains ✔ Rotation des hanches sans bouger épaules ✔ Dos droit
Récupération	10'' Montée genoux 	Passif 10'' 	10 '' Talons fesses 	Passif 10'' 	10'' Jumping jack 	Passif 10 sec

Option padawan 2 tours

Option Jedi 3 tours

Options Maître Yoda 4 tours

APPUYER SUR Ctrl et cliquer sur le lien pour lancer la vidéo du mouvement

Pompes inclinées : https://www.youtube.com/watch?v=jrsNeKocmTI

Mountain climber : https://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00

Squat : https://www.youtube.com/watch?v=yS4M8-y6Jr4

Tipping:

Pompes : https://www.youtube.com/watch?v=4HimnV-Meg0

https://www.youtube.com/watch?v=M2grPqFApxM

Planche twist : https://www.youtube.com/watch?v=vUBiKWBnjq0