

## Activités du 25 mai

➔ Faire 5 tours!

Niveau 1: 30 secondes de travail / 30 secondes de récupération

Niveau 2: 40 secondes de travail / 20 secondes de récupération

Niveau 3: 50 secondes de travail / 10 secondes de récupération

## Exercice 1:

### Levées de genoux (cardio):

Courez sur place  
Montez haut le genou et balancez le  
bras opposé  
Gardez le dos droit  
Regardez devant vous  
Contractez les abdominaux  
Restez sur la pointe des pieds

Respirez régulièrement!



## Exercice 2:

### Gainage ventral (abdos et muscles profonds):

Alignement tête/épaule/bassin  
Bien gainer le ventre

Respirez régulièrement!



### Exercice 3:

#### Mountain climbers (cardio):

Position de pompe bras tendus

Corps droit et gainé

Contractez les abdominaux

Amenez un genou à la poitrine sans mettre le pied au sol puis alternez de l'autre côté.

Respirez régulièrement!



## Exercice 4:

### Gainage Latéral droit (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin/pieds  
Bien gainer le ventre et les fesses  
En appui sur le coude droit et le pied droit

Tenir le temps demandé puis recommencer de l'autre côté

Respirez lentement et régulièrement



## Exercice 5:

### Jumping Jacks (cardio):

Mains le long du corps  
Corps droit

Puis

En sautant,  
Écartez les bras de chaque côté afin  
de les lever au dessus de la tête  
En même temps écartez les jambe  
en sautant.

Respirez régulièrement

