


SÉANCE # 5



CARDIO 1

#	EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS <i>Répéter la séquence pendant 1 minute.</i>	DATE 1	DATE 2	DATE 3	DATE 4	DATE 5	DATE 6	DATE 7	DATE 8
1	TRIO SPRINT 10 pas de sprint + 10 genoux hauts (high knees) + 10 mountain climber								
2	BOXE JUMP 8 uppercuts + 1 saut en amenant les genoux hauts.								
3	GENOUX CROISÉS SQUAT Lever alternativement les genoux en croisant les mains + 2 squats								
4	ÉCHELLE SAUTS DROITE-GAUCHE 10 montées d'échelle + 2 sauts en squat en se déplaçant vers la droite ou la gauche								
5	LE 4-4-4 Rejoindre 4X le coude au genou du même côté + alterner de côté + 4 lunges latéraux								
6	SKI JUMPING JACK 8 mouvements de ski + 4 jumping jack								
7	PATIN KICK 8 mouvements de patinage(avec action des bras) + 8 kick alternés								
8	LUNGE TWIST 4 lunges alternés + 4 genoux hauts en pivotant le haut du corps (coude-genou)								
9	TRIO SPRINT#2 10 pas de sprint + 10 genoux hauts (high knees) + 10 mountain climber								
10	COMBO JACK PUSH-UP SPYDER (avancé) 1 jumping jack + 1 push-up + 2 spyder push-up. <u>Version modifiée</u> : Effectuer les 2 derniers exercices sur les genoux.								
	Auto-évaluation de ma performance (1= Faible, 6= passable, 10= en feu!)								

DANS CHACUNE DES CASES CI-HAUT, VEUILLEZ INDiquer L'UNE DES 3 OPTIONS SUIVANTES:

① LE TEMPS ACCOMPLI EN SECONDES AVANT LA 1^{ÈRE} PAUSE, ② LES RÉPÉTITIONS EFFECTUÉES EN 60 SECONDES OU ③ LES POIDS UTILISÉS