


PROTOCOLE À SUIVRE POUR VOTRE SÉANCE DE LA PYRAMIDE CARDIO DE 4 MINUTES


- 1- VOUS DEVEZ DÉBUTER VOTRE SÉANCE EN EFFECTUANT LE PREMIER MOUVEMENT (EXERCICE A) PENDANT 20 SECONDES ET PRENDRE PAR LA SUITE, UN REPOS DE 10 SECONDES.
- 2- DÈS LA FIN DE VOTRE REPOS DE 10 SECONDES, VOUS RECOMMENCEZ ENCORE AVEC L'EXERCICE A POUR 20 SECONDES ET VOUS ENCHAÎNEZ AUSSITÔT AVEC L'EXERCICE B, ÉGALEMENT POUR 20 SECONDES D'EFFORT, PUIS VOUS REPRENEZ UNE PAUSE DE 10 SECONDES.
- 3- SUITE À CETTE COURTE PAUSE, VOUS REPRENEZ DU DÉBUT AVEC L'EXERCICE A (20 SECONDES), SUIVI DE L'EXERCICE B (20 SECONDES), VOUS Y AJOUTER L'EXERCICE C (20 SECONDES) ET VOUS PRENEZ VOTRE PAUSE DE 10 SECONDES.
- 4- POUR TERMINER VOTRE PYRAMIDE, VOUS EFFECTUEZ LE MÊME PRINCIPE QUE LA SÉQUENCE PRÉCÉDENTE EN Y AJOUTANT CETTE FOIS-CI, L'EXERCICE D POUR 20 SECONDES, AVANT VOTRE REPOS FINAL. **BONNE SÉANCE!**

AU VERSO VOUS RETROUVEREZ DES EXEMPLES DE 3 DIFFÉRENTES SÉQUENCES. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT MODIFIER CELLES-CI ET INTERCHANGER LES EXERCICES (EX: REMPLACER L'EXERCICE C DE L'EXEMPLE 1, PAR L'EXERCICE B DE L'EXEMPLE 2) OU ENCORE, CONSTRUIRE VOTRE PROPRE SÉANCE AVEC 4 EXERCICES DE VOTRE CHOIX. DE PLUS, AFIN D'ACCROÎTRE L'INTENSITÉ DE VOTRE WORKOUT, VOUS POURRIEZ ÉGALEMENT, AUGMENTER LE TEMPS D'EFFORT DE CHACUN DES EXERCICES À 30 SECONDES ET LE REPOS À 15 SECONDES.

1 A + 
20 secondes 10 secondes

2 A + B + 
20 secondes 20 secondes 10 secondes

3 A + B + C + 
20 secondes 20 secondes 20 secondes 10 secondes

4 A + B + C + D + 
20 secondes 20 secondes 20 secondes 20 secondes 10 secondes

EXEMPLES

A

B

C

D

1



HIGH KNEE



JUMPING JACK



PLYO LUNGE



POWER JUMP

2



IN AND OUT



MOUNTAIN CLIMBER



BURPEE



PUSH-UP

3

AVEC POIDS



DUMBBELL SQUAT



DUMBBELL LUNGE



DUMBBELL SWING



DUMBBELL SUMO SQUAT