

Entraînement « MetCon » sans équipement #1

Source : JT Fitness & Health (facebook et instagram)

Déterminants de la condition physique ciblés : endurance cardiovasculaire, endurance musculaire

Groupes musculaires ciblés : abdominaux, jambes

Équipement : aucun

Directives :

Cet entraînement consiste d'un total de 6 différents exercices qui cibles les muscles des jambes et abdominaux principalement. Au total, vous aurez besoin de faire 6 séries. Chaque série, de façon progressive, contient un exercice de plus; série 1 = 1 exercice, série 2 = 2 exercices, série 3 = 3 exercices, etc. Lorsque vous terminez une série, vous pouvez commencer la prochaine série sans prendre de pause. La mesure de cet entraînement est le temps, c'est-à-dire que votre niveau de performance est mesuré par rapport à comment vite que vous réussissez à terminer l'entraînement. Le plus important de l'entraînement c'est de vous assurer que vous exécutez les mouvements de la bonne façon et que vous écoutez votre corps. Vous devez aller à votre vitesse, c'est-à-dire de prendre des pauses lorsque vous sentez le besoin.

Séries et répétitions :

- Série 1 : 10 burpees

- Série 2 : 10 burpees
20 fentes (gauche + droite = 2 répétitions)

- Série 3 : 10 burpees
20 fentes
40 redressements assis

- Série 4 : 10 burpees
20 fentes
40 redressements assis
Planche pour 60 secondes

- Série 5 : 10 burpees
20 fentes
40 redressements assis
Planche pour 60 secondes
80 « russian twist » (gauche + droite = 1 répétition)

- Série 6 : 10 burpees
20 fentes
40 redressements assis
Planche pour 60 secondes
80 « russian twist » (gauche + droite = 1 répétition)
120 fentes inversées (gauche + droite = 2 répétitions)

BON ENTRAÎNEMENT! 😊