

**Entraînement « MetCon » sans équipement #2**

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 5 différents exercices qui cibles les muscles des jambes et abdominaux principalement. Au total, vous aurez besoin de faire 5 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  
25 « tap » d'épaule
- Série 3 : 10 burpees  
25 « tap » d'épaule  
50 fentes
- Série 4 : 10 burpees  
25 « tap » d'épaule  
50 fentes  
100 redressements assis
- Série 5 : 10 burpees  
25 « tap » d'épaule  
50 fentes  
100 redressements assis  
150 squats/accroupissements

BON ENTRAÎNEMENT! 😊